جامعة الجـزائر
معهد التربية البد نية والرياضة
زرالدة - ســـــــــــيدي عبد الله
مذكرة لنيل شهادة الماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية
تخصص: النشاط البدني الرياضي التربوي

العنوان

مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من الضغط النفسي

دراسة ميدانية أجريت على تلاميذ التعليم المتوسط في متوسطات ولاية تيسمسيلت بالجزائر

من إعداد الطـــــالب:-
سامي عبد القادر

تحت إشراف الدكتور:-
زيـان السعيد

السنة الجامعية

2008/2007

الإهـــــداء

اهدي ثمرة جهدي وعملي إلى الوالدين الكريمين(المرحوم والحاجة خيرة) والى جميع أفراد العائلة كبيرا وصغيرا كل باسمه وخاصة بختة والكتكوتة إيناس

وإلى أبناء وبنات أختي رقية وزهرة وأخص بالذكر:حورية، غنية، ليلى، أحمد، كريم، سميرة، جلال، إيمان .وإلى الخالات وبناتهم كل باسمه وجميع الأهل والأقارب وخاصة سيدي علي وحكيم.وإلى كل عائلة سامي عبر الوطن وإلى جميع الأصدقاء والزملاء وأخص بالذكر كريم لعطب و الأستاذ أحمد أمين واضح و الأستاذ ربوح صالح ولعرك محمد وصافو عبد القادر والأستاذ عرباوي محمد والعربي وكل أساتذة وعمال ثانوية محمد سراي لرجام ولينده و خضرة وسميرة و فتيحة وخاصة دفعة ماجستير 2007 /2008م دون استثناء،كما أهديها إلى الأستاذ المشرف الدكتور زيان السعيد والأستاذ الدكتور بن عكي محند أكلى والأستاذ الدكتور ناصر بن تومي والدكتور شعلال عبد المجيد و كل أساتذة معهد التربية البدنية والرياضية بسيدي عبد الله.

إلى الشهداء الأبرار والى كل من نزلت قطرة دم في سبيل الجزائر

اهدي عملي هذا إلى سـامي عبد القادر

شكر و تقدير

الحمد والشكر لله من قبل وبعد، ونحمد ونشكره على عونه وتوفقيه لنا لإتمام هذا البحث و الصلاة والسلام على رسول الله محمد خير خلقه.

كما نتوجه بالشكر إلى كل أساتذة ودكاترة العلوم الاجتماعية و التربية البدنية والرياضية و اخص بالذكر المشرف المحترم على هذه المذكرة الدكتور زيان سعيد،

و الذي لم يبخل علينا بالتوجيهات والإرشادات طيلة عملنا في إعداد هذه الدراسة .

والى الأستاذ بن منصور و الدكتور شعلال عبد المجيد والدكتورة عباسي الزهرة والدكتور الحاج شريف الذين لم يبخلوا علينا بالمعلومات والتوجيهات.

ولا يفتونا أن نتقدم بجزيل الشكر إلى أساتذة المتوسطات لولاية تيسمسيلت الذين ساعدونا في إجراء الاستبيان .

والى كل من شجعنا على إتمام هذه الدراسة ،راجين من الله أن تحوي الفائدة المرجوة منها.

بسم الله الرحمن الرحيم

بسم الله الرحمن الرحيم

(قالوا سبحانك لا علم لنا إلا ما

علمتنا إنك أنت العليم الحكيم)

صدق الله العظيم

سورة البقرة الآية 32

فهرس الجداول

رقم الجدول	العنـــــوان	الصفحة
1	جدول يمثل أهداف التربية البدنية والرياضية	29
2	جدول يمثل الخصائص الجسمية للمراهقة	74
3	جدول يمثل توزيع عينتي الدراسة	93
4	جدول يوضح كيفية تنقيط بنود الاختبار	94
5	جدول يبين مجالات ومستوى إدراك الضغط	94
6	جدول يوضح معامل ثبات إدراك الضغط النفسي عند بعض التلاميذ مرحلة التعليم المتوسط (10تلاميذ)	96
7	جدول يوضح معامل ثبات إدراك الضغط	97
8	جدول يمثل النسب المئوية لمستويات الضغط عند تلاميـذ السـنة الأولى متوسـط (ذكور- إناث)	100
9	جدول يمثل النسب المئوية لمستويات الضغط عند تلاميذ الممارسـين للسـنة الأولى متوسط (ذكور- إناث)	102
10	جدول يمثل النسب المئوية لمستويات الضغط عند تلاميذ غير الممارسين للسنة الأولى متوسط (ذكور- إناث)	103
11	جدول يمثل النسب المئوية لمستويات الضغط عند تلاميذ السـنة الثانيـة متوسـط (ذكور- إناث)	105
12	جدول يمثل النسب المئوية لمستويات الضغط عند تلاميذ الممارسين للسـنة الثانيـة متوسط (ذكور- إناث)	106
13	جدول يمثل النسب المئوية لمستويات الضغط عند تلاميذ غير الممارسين للسنة الثانيـة متوسط (ذكور- إناث)	108
14	جدول يمثل النسب المئوية لمستويات الضغط عند تلاميذ السـنة الثالثـة متوسـط (ذكور- إناث)	109
15	جدول يمثل النسب المئوية لمستويات الضغط عند تلاميذ الممارسين للسـنة الثالثـة متوسط (ذكور- إناث)	111
16	جدول يمثل النسب المئوية لمستويات الضغط عند تلاميذ غير الممارسين للسنة الثالثـة متوسط (ذكور- إناث)	112
17	جدول يمثل النسب المئوية لمستويات الضغط عند تلاميذ السـنة الرابعـة متوسـط (ذكور- إناث)	114

115	جدول يمثل النسب المئوية لمستويات الضغط عند تلاميذ الممارسين للسـنة الرابعـة متوسط (ذكور- إناث)	18
117	جدول يمثل النسب المئوية لمستويات الضغط عند تلاميذ غير الممارسين السنة الرابعة متوسط (ذكور- إناث)	19
118	الجدول يمثل النسب المئوية لمستويات الضغط عند تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط	20
120	الجدول يمثل النسب المئوية لمستويات الضغط عند تلاميذ غير الممارسين للتربية البدنية والرياضية لمرحلة التعليم المتوسط	21
121	الجدول يمثل النسب المئوية لمستويات الضغط عند تلاميذ الممارسين للتربية البدنيـة والرياضية لمرحلة التعليم المتوسط	22
123	الجدول يمثل المقارنة في درجة الضغط بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين لمرحلـة التعليم المتوسط	23
124	الجدول يمثل النسب المئوية لمستويات الضغط عند ذكور مرحلة التعلـيم المتوسـط. الممارسين للتربية البدنية والرياضية	24
125	الجدول يمثل النسب المئوية لمستويات الضغط عند إناث مرحلة التعلـيم المتوسـط الممارسات للتربية البدنية والرياضية	25
127	الجدول يمثل المقارنة في درجة الضغط بين الجنسين الممارسين لمرحلة التعليم المتوسط	26
128	الجدول يبين النسبة المئوية لإجابة الأساتذة حول أن حصص التربية البدنية والرياضية تحسن فعلا من المستوى التعليمي للتلميذ	27
129	الجدول يبين النسبة المئوية لإجابة الأساتذة حول درجة الفهم للدروس عندا لتلاميذ الممارسين أكثر مقارنة بالتلاميذ غير الممارسين للتربية البدنية والرياضية.	28
130	الجدول يبين النسبة المئوية لإجابة الأساتذة حول منهاج التربية البدنيـة والرياضـية للمرحلة المتوسطة يتلاءم مع التكوين النفسي والمعرفي والتربوي لدى المتعلمين.	29
131	الجدول يبين النسبة المئوية لإجابة الأساتذة حول منهاج التربية البدنيـة والرياضـية للمرحلة المتوسطة يتلاءم مع التكوين النفسي والمعرفي والتربوي لدى المتعلمين.	30
132	الجدول يبين النسبة المئوية لإجابة الأساتذة حول المتعلمين غير الممارسـين للتربيـة البدنية والرياضية قادرين على متابعة الدراسة بشكل طبيعي	31
133	الجدول يبين النسبة المئوية لإجابة الأساتذة حول يرتفع التحصيل الدراسـي لـدى الممارسين عن غير الممارسين للتربية البدنية والرياضية	32
134	الجدول يبين النسبة المئوية لإجابة الأساتذة حول ممارسة التربية البدنية والرياضية اثر ايجابي على الحالة النفسية للتلاميذ.	33

34	الجدول يبين النسبة المئوية لإجابة الأساتذة حول أن التربية البدنية والرياضية تخفف من بعض المشاكل النفسية كإحباط واليأس الوحدة والعزلة الاكتئاب.	135
35	الجدول يبين النسبة المئوية لإجابة الأساتذة أن التلاميذ يشعرون بالارتياح أثناء وبعد ممارستهم للحصة التربية البدنية والرياضية ..	136
36	الجدول يبين النسبة المئوية لإجابة الأساتذة حول أن درس التربية البدنية والرياضية من الوسائل البداغوجية التي تخفف من التوتر والقلق والإحباط.	137
37	الجدول يبين النسبة المئوية لإجابة الأساتذة حول أن التحضير النفسي من خلال إجراء درس التربية البدنية والرياضية يسهم في تعديل سلوك التلاميذ واستجابتهم و انفعالاتم غير سوية؟	138
38	الجدول يبين النسبة المئوية لإجابة الأساتذة حول أن ممارسة درس التربية البدنية والرياضية تجعل التلاميذ يتحكمون في انفعالاتم وأعصابم	139
39	الجدول يبين النسبة المئوية لإجابة الأساتذة حول أن ممارسة التربية البدنية و الرياضية تذب سلوك التلاميذ وتجعلهم أكثر هدوءا	140
40	الجدول يبين النسبة المئوية لإجابة الأساتذة حول تغير في سلوكيات التلاميذ بعد مرور عدة أسابيع من الممارسة لنشاط البدني المستمرة.	141
41	الجدول يبين النسبة المئوية لإجابة الأساتذة حول الممارسين لحصص التربية البدنية والرياضية لهم القدرة على استيعاب المعارف وقابليته في التكيف	142
42	الجدول يبين النسبة المئوية لإجابة الأساتذة حول للمتعلمين التعبير عن سلوكا تم من خلال ممارسة النشاط الرياضي . .	143
43	الجدول يبين النسبة المئوية لإجابة الأساتذة حول للمتعلمين التعبير عن سلوكا تم من خلال ممارسة النشاط الرياضي	144
44	الجدول يبين النسبة المئوية لإجابة الأساتذة حول تعتقد أن ممارسة حصص التربية البدنية والرياضية تكشف عن بعض الأعراض التي تدل على الضغوط النفسية لدى المتعلمين...	145
45	الجدول يبين النسبة المئوية لإجابة الأساتذة حول أعراض توحي بأن المتعلمين في حالة نفسية غير عادية من خلال انجاز درس التربية البدنية ؟	146
46	الجدول يبين النسبة المئوية لإجابة الأساتذة حول تعتقد أن درس التربية البدنية والرياضية يعدل من الحالات النفسية غير العادية كالخوف و التوتر وعدم الأمان لدى المتعلمين.	147
47	الجدول يبين النسبة المئوية لإجابة الأساتذة حول أن ممارسة التربية البدنية والرياضية	148

	تقلل من التوتر والإحباط بصفة اكبر لدى الذكور-الإناث.	
48	الجدول يبين النسبة المئوية لإجابة الأساتذة حول أن ممارسة حصص التربية البدنيـة والرياضية تخلق نوعا من الحيوية لدى التلاميذ.	149
49	الجدول يبين النسبة المئوية لإجابة الأساتذة حول ممارسة التربية البدنيـة والرياضـية تخفف من الضغط النفسي للتلاميذ المرحلة الأولى و الثانية والثالثة والرابعة متوسط	150
50	الجدول يبين النسبة المئوية لإجابة الأساتذة حول تعتقد أن ممارسة التربيـة البدنيـة والرياضية أسلوب وقائي لتخفيف من الضغط النفسي لدى التلاميذ المراهقين	151

فهرس الأشكال البيانية

رقم الشكل	العنـــــــــــــــــــــــــــــــــــــوان	الصفحة
1	الشكل البياني يمثل عملية التوتر حسب "ماك"	37
2	الشكل البياني يمثل عملية التوتر حسب ماك	38
3	الشكل البياني يمثل التقييم المزدوج للضاغط	43
4	الشكل البياني يمثل نموذج كوبر يوضح بيئة الفرد كنموذج للضغوط.	48
5	الشكل البياني يمثل عملية الضغط حسب "واينرج وجولد"	49
6	الشكل البياني يمثل المقاومة كوسيط للانفعال	58
7	الشكل البياني يمثل صيغة التوتر(1).	60
8	الشكل البياني يمثل صيغة التوتر(1).	60
9	الشكل البياني يمثل النسب المئوية لمستويات الضغط عند تلاميذ الســنة الأولى متوسط (ذكور- إناث)	101
10	الشكل البياني يمثل النسب المئوية لمستويات الضغط عند تلاميذ الســنة الأولى متوسط (ذكور- إناث) الممارسين	102
11	الشكل البياني يمثل النسب المئوية لمستويات الضغط عند تلاميذ الســنة الأولى متوسط (ذكور- إناث) غير الممارسين	104
12	الشكل البياني يمثل النسب المئوية لمستويات الضغط عند تلاميذ السنة الثانيـة متوسط (ذكور- إناث)	105
13	الشكل البياني يمثل النسب المئوية لمستويات الضغط عند تلاميذ السنة الثانيـة متوسط (ذكور- إناث) الممارسين	107
14	الشكل البياني يمثل النسب المئوية لمستويات الضغط عند تلاميذ السنة الثانيـة متوسط (ذكور- إناث) غير الممارسين	108
15	الشكل البياني يمثل النسب المئوية لمستويات الضغط عند تلاميذ السنة الثالثـة متوسط (ذكور- إناث)	110
16	الشكل البياني يمثل النسب المئوية لمستويات الضغط عند تلاميذ السنة الثالثـة متوسط (ذكور- إناث) الممارسين	111
17	الشكل البياني يمثل النسب المئوية لمستويات الضغط عند تلاميذ السنة الثالثـة الممارسين متوسط (ذكور- إناث) غير الممارسين	113
18	الشكل البياني يمثل النسب المئوية لمستويات الضغط عند تلاميذ السنة الرابعـة متوسط (ذكور- إناث).	114

19	الشكل البياني يمثل النسب المئوية لمستويات الضغط عند تلاميذ السنة الرابعة متوسط (ذكور- إناث) الممارسين	116
20	الشكل البياني يمثل النسب المئوية لمستويات الضغط عند تلاميذ السنة الرابعة متوسط (ذكور، إناث) غير الممارسين.	117
21	الشكل البياني يوضح النسب المئوية لمستويات الضغط النفسي عند تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط	119
22	الشكل يوضح النسب المئوية لمستويات الضغط النفسي عند تلاميذ غير الممارسين مرحلة التعليم المتوسط	120
23	الشكل البياني يوضح النسب المئوية لمستويات الضغط النفسي عند تلاميذ الممارسين مرحلة التعليم المتوسط	122
24	الشكل البياني يوضح النسب المئوية لمستويات الضغط النفسي عند الذكور الممارسين مرحلة التعليم المتوسط	124
25	الشكل البياني يوضح النسب المئوية لمستويات الضغط النفسي عند الإناث الممارسات مرحلة التعليم المتوسط	126
26	الشكل البياني يبين النسبة المئوية لإجابة الأساتذة أن حصص التربية البدنية والرياضية تحسن فعلا من المستوى التعليمي للتلميذ.	130
27	الشكل البياني يبين النسبة المئوية لإجابة الأساتذة أن درجة الفهم للدروس عندا لتلاميذ الممارسين أكثر مقارنة بالتلاميذ غير الممارسين للتربية البدنية والرياضية .	131
28	الشكل البياني يبين النسبة المئوية لإجابة الأساتذة أن منهاج التربية البدنية والرياضية للمرحلة المتوسطة يتلاءم مع التكوين النفسي والمعرفي والتربوي لدى المتعلمين.	132
29	الشكل البياني يبين النسبة المئوية لإجابة الأساتذة أن المتعلمين غير الممارسين للتربية البدنية والرياضية قادرين على متابعة الدراسة بشكل طبيعي	133
30	الشكل البياني يبين النسبة المئوية لإجابة الأساتذة أن التحصيل الدراسي لدى الممارسين مختلف عن غير الممارسين للتربية البدنية والرياضية.	134
31	الشكل البياني يبين النسبة المئوية لإجابة الأساتذة أن ممارسة التربية البدنية والرياضية اثر ايجابي على الحالة النفسية للتلاميذ	135
32	الشكل البياني يبين النسبة المئوية لإجابة الأساتذة أن التربية البدنية والرياضية تخفف من بعض المشاكل النفسية كإحباط واليأس الوحدة والعزلة الاكتئاب.	136

33	الشكل البياني يبين النسبة المئوية لإجابة الأساتذة أن يشعر التلاميذ بالارتيـاح أثناء وبعد ممارستهم للحصة التربية البدنية والرياضية	137
34	الشكل البياني يبين النسبة المئوية لإجابة الأساتذة أن درس التربيـة البدنيـة والرياضية من الوسائل البداغوجية التي تخفف من التوتر والقلق والإحباط.	138
35	الشكل البياني يبين النسبة المئوية لإجابة الأساتذة أن التحضير النفسـي مـن خلال إجراء درس التربية البدنية والرياضية يسهم في تعديل سلوك التلاميـذ واستجابتهم و انفعالاتم غير سوية.	139
36	الشكل البياني يبين النسبة المئوية لإجابة الأساتذة أن ممارسـة درس التربيـة البدنية والرياضية تجعل التلاميذ يتحكمون في انفعالاتم وأعصابم	140
37	الشكل البياني يبين النسبة المئوية لإجابة الأساتذة أن ممارسة التربية البدنيـة و الرياضية تذب سلوك التلاميذ وتجعلهم أكثر هدوءا.	141
38	الشكل البياني يبين النسبة المئوية لإجابة الأساتذة أن هناك تغير في سـلوكيات التلاميذ بعد مرور عدة أسابيع من الممارسة لنشاط البدني المستمرة	142
39	الشكل البياني يبين النسبة المئوية لإجابة الأساتذة أن الممارسين لحصص التربية البدنية والرياضية لهم القدرة على استيعاب المعارف وقابليته في التكيف	143
40	الشكل البياني يبين النسبة المئوية لإجابة الأساتذة أنه يمكن للمتعلمين التعـبير عن سلوكا تم من خلال ممارسة النشاط الرياضي	144
41	الشكل البياني يبين النسبة المئوية لإجابة الأساتذة أن حصص التربيـة البدنيـة توفر نوعا من التفاعل بين الجنسين	145
42	الشكل البياني يبين النسبة المئوية لإجابة الأساتذة أن حصص التربية البدنيـة والرياضية تكشف عن بعض الأعراض التي تدل على الضغوط النفسية لـدى المتعلمين	146
43	الشكل البياني يبين النسبة المئوية لإجابة الأساتذة أن أعـراض تـوحي بـان المتعلمين في حالة نفسية غير عادية من خلال انجاز درس التربية البدنية .	147
44	الشكل البياني يبين النسبة المئوية لإجابة الأساتذة أن درس التربيـة البدنيـة والرياضية يعدل من الحالات النفسية غير العادية كالخوف و التـوتر وعـدم الأمان لدى المتعلمين الممارسين	148
45	الشكل البياني يبين النسبة المئوية لإجابة الأساتذة أن ممارسة التربيـة البدنيـة والرياضية تقلل من التوتر و الإحباط بصفة اكبر لدى الذكور – الإناث	149

46	**الشكل البياني يبين النسبة المئوية لإجابة الأساتذة أن ممارسة حصـص التربيـة البدنية والرياضية تخلق نوعا من الحيوية لدى التلاميذ**	150
47	**الشكل البياني يبين النسبة المئوية لإجابة الأساتذة أن ممارسة التربيـة البدنيـة والرياضية تخفف من الضغط النفسي للتلاميذ المرحلة الأولى و الثانية والثالثة والرابعة متوسط**	151
48	**الشكل البياني يبين النسبة المئوية لإجابة الأساتذة أن ممارسة التربيـة البدنيـة والرياضية أسلوب وقائي لتخفيف من الضغط النفسي لدى التلاميذ المراهقين**	152

1- مقدمـــــة:

لقد عرّف الإنسان عصرنا هذا بعصر الضغوط النفسية وتعدد مختلف أشكالها، كما يتصف بأنه عصر الضعف البدني نظرا للحياة الضاغطة للناس، التي أصبحت تميل إلى الجلوس وقلة الحركة، وضغوطها للحياة الحديثة وظروف المجتمع الحديث ، إن الضغط النفسي مثل معظم أنواع الاضطرابات النفسية التي يتعرض لها الإنسان، وتعيقه إلى حد ما، تكيفه النفسي والاجتماعي لما لها من تأثير خارجي و داخلي على حياته، كما ينتج عنه الكفاية على إحداث الاستجابة المناسبة للمواقف الضاغطة، وما يصاحب ذلك من اضطرابات انفعالية فسيولوجية قد تؤثر سلبا عليه في جانب أو أكثر من جوانب حياته ،غير أن شدة ودرجة الضغوط النفسية تختلف من فرد لآخر، وقد ترتفع وتزداد حدتها عند الفرد وغالبا ما تؤدي به إلى فقدان القدرة على التوازن والتوافق في المجال الحيوي النفسي والجسمي الحركي.، إن مواقف الحياة الضاغطة التي يتعرض لها المتعلمين في الوسط التربوي وخارجه، وما قد يصاحبهم من شعور بالمضايقة والتوتر،هذا الأمر من شأنه إحداث تأثيرا سلبيا على المتعلمين المراهقين في جانب أو أكثر من جوانب حياتهم، وان الكثير منهم يعانون من الضغوط الدراسية الناجمة عن الفعل التعليمي التربوي.،و كذلك نظرا لكثافة البرامج الدراسية المقررة عليهم في ظل المقاربة بالكفاءات،الذي ادخل على المنظومة التربوية أدى بالتلاميذ إلى عدم التكيف والاستقرار النفسي والاجتماعي،وهذا ما يدفعهم إلى الوقوع في العديد من المشكلات النفسية التي تعيق مسارهم الدراسي، وبالتالي التحصيل الجيد.

إن تفشي أنواع السلوكات المنحرفة في الوسط التربوي خاصة، وفي المجتمع بصفة عامة ناتج عن مشاكل معقدة ومتعددة ذات ذيول اجتماعية ونفسية ، ولعل الصعوبات الدراسية التي يعيشها التلاميذ المراهقون في مختلف المراحل الدراسية ، بحيث يتعرضون إلى ضغط شديد في حالة عدم استجابتهم للوائح المدرسية بمراحلها، فهم مطالبون بتحقيق النجاح الدراسي لإرضاء طموحاتهم الشخصية.

ولقد بيّنت بعض البحوث عن وجود علاقة وثيقة بين الضغوط والاضطرابات النفسية، التي يكون لها أثر سلبي على التلاميذ المراهقين في توافقهم النفسي وبيئتهم المحيطة بهم، كما تناول علم النفس التربوي الظواهر التي تحدث في الوسط التربوي، وخاصة المتعلقة بالنشاط البدني الرياضي التربوي وبين مدى مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية في وقاية المراهقين من الأزمات

النفسية الناجمة عن الضغط النفسي، والمتمثلة في الإحباط، التوتر، التعصب، العزلة، اليأس، العزوف و القلق.

فممارسة التربية البدنية والرياضية عامل من العوامل المساعدة على تخطي الصعوبات والمشكلات المدرسية التي تواجه التلاميذ، ولاسيما تلك المتعلقة بالضغوط النفسية، فعن طريق حصة التربية البدنية والرياضية يحدث التنفيس عن الرغبات المكبوتة وتسرب الطاقة الزائدة وفك كوابل المشكلات والصراعات الناجمة عن المشاعر المتراكمة والإحباطات وعدم الآمان والعدوان.

كما تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية من الوسائل التي تبرز مظاهر السلوك عند وطأته والتخفيف من أشكالها. ولما لها من أهمية في تحسين الإمكانيات الوظيفية والنفسية والعاطفية، فمثل الأنشطة الفردية تمنح للتلاميذ الثقة بالنفس وقيمة الذات، وكما تمنح الأنشطة الجماعية تكوين العلا قات مع المحيط المدرسي والبيئي والتفاعل الاجتماعي، كما أن الممارسة الرياضية تمنح فرصة التحكم في الانفعالات وتوازنها في تحقيق الشعور بالقبول والانتماء والعلاقات الاجتماعية عند التلاميذ المراهقين.

إذا اعتبرنا أن المراهقة مرحلة عمرية جد هامة، تحدث فيها التغيرات الفزيولوجية والشخصية التي تؤثر على النواحي النفسية والاجتماعية والانفعالية، بحيث يصبح من الصعب التحكم في التلاميذ المراهقون، فإن للنشاط البدني الرياضي التربوي من خلال حصة التربية البدنية والرياضية يساهم في تلبية وسد هاته الحاجات والمتطلبات لدى المراهقين خاصة مراهقي مرحلة المتوسطة.

ومن خلال هذه الدراسة نحاول إظهار حقيقة التربية البدنية و الرياضية، على أنها مادة لا تهتم بالبدن فقط بل تتعدى إلى تنمية عدة جوانب شخصية ونفسية ،وهذا ما سنتطرق إليه من خلا ل بحثنا هذا، الذي يضم بابين متكاملين وهما : **الباب الأول (الجانب النظري):** ويضم هذا الجانب أربعة فصول:

الفصل الأول : ويتناول التعريف بالبحث ، تحديد المصطلحات الإجرائية ، الدراسات السابقة .

الفصل الثاني: التربية البدنية والرياضية

الفصل الثالث: الضغط النفسي.

الفصل الرابع: المراهقة..

الباب الثاني (الجانب الميداني): ويضم ثلاثة فصول:

الفصل الخامس: منهجية البحث والإجراءات الميدانية له.

الفصل السادس: عرض وتحليل نتائج مقياس لإدراك الضغط النفسي والاستبيان الموجه لأساتذة التربية البدنية والرياضية،

الفصل السابع : يتناول مقارنة النتائج بالفرضيات ومدى تحققها.وعرض الاستنتاجات، و الاقتراحات و الخلاصة العامة .

الباب الأول

الدراسة النظرية

الفصل الأول

التعريف بالبحث

2-الإشكالية:

إن التربيـة عمليـة نمو تساهـم في تنميـة شخصيـة الفـرد من جوانبـها النفسية البدنية والاجتماعية،وتعتبر التربية البدنية والرياضية من الجوانب المهمة التي لها أثرها الاجتماعي على حياة الفرد ويمكن اعتبارها جزء من التربية العامة.

ونظرا لأهميتها على الصحة الجسمية والنفسية ،ودورها في تربية النشء تربية متكاملة، وأثرها في توحيد أواسر المحبة والصداقة بين التلاميذ بما تبثه من قيم إنسانية وحضارية.

وقد كشفت بعض الدراسات العلمية الحديثة أن الطفل غير النشط يصبح بالغا غير نشط (دراسة **Raita Kari et AL** سنة 1994)، وقد أشارت أن إهمال التربية البدنية والرياضية في المدارس بجميع أطوارها سيؤدي إلى خلق جيل من الخاملين الذين سيمثلون عبئا كبيرا على المجتمع برمته، ومن بين الدراسات التي توصلت إلى أن ممارسة حصص التربية البدنية والرياضية في المدارس والمؤسسات التربوية كالثانوية والإعدادية، تساهم في زيادة معدلات نشاط التلاميذ في المراحل اللاحقة في حياتهم نذكر دراسة سيمون(**Simon – Morton)** سنة 1994 ودراسة **Sallis** سنة 1997 ودراسة **Trudeau** .

ومن الناحية النفسية فإن ممارسة التربية البدنية والرياضية تزيد في مستوى تقدير الأفراد لأنفسهم وتمنحهم الثقة،كما أنها تساهم بشكل فعال في التعامل مع الضغوط النفسية التي ينجم عنها،القلق والاكتئاب كدراسة **Dishman** 1995 ودراسة **Fox 1988**، وكما لا نغفل هنا عن الدور الكبير الذي تتيحه ممارسة التربية البدنية والرياضية لإكساب الأفراد العديد من السمات النفسية الايجابية مثل تحمل المسؤولية والإصرار والانضباط والشجاعة... الخ، كدراسة Hellison 1998، وكما توصلت البحوث التي أجريت عام 2002 في بريطانيا، إلى أن طلاب المدارس التي تتخصص في علوم الرياضة يتفوقون بمقدار 5% أكثر مقارنة بطلاب مدارس الثانوية العامة.

وأثبتت دراسات أخرى سنة 2000 أن معدلات الغياب تنخفض في المدارس التي تركز على التربية البدنية والرياضية.

ومما لا شك فيه أن للضغط النفسي أثار حادة على صحة الفرد من الناحية البدنية والنفسية، كما تختلف شدته من شخص إلى آخر خاصة في الوسط التربوي بجميع مراحله، فإن مرحلة التعليم المتوسط مرحلة محورية بين الابتدائي والثانوي، حيث يقضي فيها التلاميذ مشوارهم الدراسي من أجل الاستعداد إلى الانتقال لمرحلة حاسمة ومصيرية، بالإضافة إلى تأثيرات المراهقة في نفسيتهم هذه الوضعية تجعل التلاميذ يتعرضون لمواقف مستعصية و إلى الحياة الضاغطة الناجمة عن المدرسة والمحيط الذي ينتمون إليه، هذا ما يعرضهم إلى الشعور بالضغط النفسي وما يصاحبهم من مضايقات و توترات، الأمر الذي من شأنه إحداث تأثيرات سلبية عليهم من جانب أو أكثر في حياتهم، وقد تعددت البحوث والدراسات النفسية في الكشف عن الفروق بين الذكور والإناث في متغير الضغط النفسي فلقد بين كل **من Robbins et Tanik** سنة1979 في دراسة أجراها على طلاب الجامعات لتحديد استجاباتهم التوافقية للضغوط الأكاديمية، إلى أن الإناث أكثر تعرضا للضغط النفسي من الذكور وقد أدرك الإناث 12 حدثا على أنها أكثر إثارة للضغط النفسي.[1]

ومن خلال ملاحظتنا للأعراض الناتجة عن الضغوط النفسية المنتشرة في الوسط التربوي ،والتي يعاني منها التلاميذ المراهقين بداخل وخارج المدرسة كاليأس والتوتر والعزلة والإحباط، في مرحلة التعليم المتوسط خاصة في المؤسسات التربوية التي لاتمارس فيها الأنشطة الرياضية والترفيهية، هذا ما ينجم عنه حدوث مشاكل واضطرابات نفسية لدى التلاميذ وقد يظهر ذلك جليا في درس التربية البدنية والرياضية خلال المسار الدراسي.

ويشكل درس التربية البدنية والرياضية الوحدة الأساسية لإنجاز الأغراض العملية التربوية حيث يعتبر القاعدة والركيزة الأساسية للنمو السوي للشخصية بأبعادها،وهذا ما أكد عليه"الحماحمي"[2] إذ يرى أن درس التربية البدنية والرياضية هو الوحدة الصغيرة في برنامج التربية البدنية والرياضة المدرسية، حيث يمثل عنصرا مهما في تحقيق النمو الشامل والمتزن للمتعلم من جميع جوانبه البدنية والمعرفية والنفسية والاجتماعية، كما يسهم ايجابيا في كيفية تعلم المتعلم واستثمار وقت الفراغ، إذ يكتسب العديد من المهارات والأنشطة البدنية التي تتناسب مع ميوله ورغباته، واستعداداته وقدراته ، وعليه تبقى حصة التربية البدنية والرياضية من خلال أنشطتها البدنية والرياضية المتعددة هامة لإعداد المراهق إعدادا متكاملا وشاملا من عدة جوانب كالجوانب النفسية والبدنية والانفعالية والميول

1- جمعة سيد يوسف طبعة النظريات الحديثة في تفسير الأمراض النفسية،ط1 ، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع القاهرة سنة 2001 .
2- محمد الحماحمي أسس بناء برامج التربية الرياضية ، دار الفكر العربي سنة 1988 .

التي تعتبر عناصر أساسية في بلورة سمات التلميذ المراهق وخاصة الممارس للتربية البدنية والرياضية .

مقارنة بغير الممارس لها وتعتبر هذه الدراسة محاولة للبحث والكشف عن الدور الذي يمكن أن تلعبه حصص التربية البدنية والرياضية المبرمجة في النظام التربوي في التخفيف من الضغط النفسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط في دراستنا هذه نود معرفة: **ما مدى مساهمة حصص التربية البدنية والرياضية في التخفيف من الضغط النفسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط؟**

ومن خلال هذا البحث نحاول إظهار حقيقة التربية البدنية والرياضية على أنها ليست مجرد مهارات حركية تخدم الجسم بل تساهم أيضا بنسبة معتبرة في التخفيف من درجة الضغط النفسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة وإعطاء الراحة والتوازن الجسمي والنفسي.

وعليه يمكن طرح الإشكاليات الفرعية التالية:

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية؟
- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي بين الجنسين الممارسين للتربية البدنية ولصالح الذكور؟
- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي بين المستويات التعليمية (السنة الأولى والرابعة من التعليم المتوسط)؟

3- الفرضيات:

3-1- الفرضية العامة:

تساهم حصص التربية البدنية والرياضية في التخفيف من الضغط النفسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.

3-2- الفرضيات الجزئية:

1 - هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية.

2 - هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي بين الجنسين الممارسين للتربية البدنية ولصالح الذكور.

3 - هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي بين المستويات التعليمية الممارسة للتربية البدنية والرياضية (السنة الأولى والرابعة من التعليم المتوسط).

4- أهداف البحث:

نسعى من خلال هذا البحث إلى إبراز مساهمة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من درجة الضغط النفسي عند تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط وذلك عن طريق إبراز الفروق في درجات الضغط النفسي بين الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية.

- تشخيص الفرق في درجة الضغط النفسي بين الذكور والإناث.
- إبراز الفرق في درجة الضغط النفسي حسب المستويات التعليمية الممارسة للتربية البدنية والرياضية
- إبراز مدى مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية في التقليل من الضغوط النفسية الشائعة في الوسط التربوي.
- الكشف عن مدى مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية في التقليل من المشاكل والاضطرابات النفسية الناجمة عن الضغوط.
- التعرف على درجة الضغط النفسي لدى الذكور والإناث من خلال الممارسة الرياضية في المؤسسات التربوية
- الكشف عن أهمية الممارسة الرياضية من خلال حصة التربية البدنية والرياضية لفئة المراهقين وتأثير الجنس و علاقتها بالتوازن النفسي

5- أهمية البحث

تتمثل أهمية البحث في مايلي:

تأتي أهمية هذه الدراسة من أهمية الموضوع الذي نتناوله إلا وهو مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية للتخفيف من بعض الضغوط النفسية لدى التلاميذ المراهقين، ويمكن أن تلخص أهمية هذه الدراسة في النقاط التالية :

أ- إن دراسة مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من الضغوط النفسية ومدى تأثيرها على المراهق التربوي وحتى الأسرة التربوية وكيفية الوقاية منها..

ب- إعطاء صورة واضحة حول تأثير ممارسة الأنشطة الرياضية المقررة في حصة التربية البدنية والرياضية على التلاميذ المعرضون للضغوط النفسية حتى يتم تحسيسهم بالفائدة الناجمة عن الممارسة.

ج- إبراز أهمية الأنشطة الرياضية المبرمجة في المؤسسات التربوية في الجزائر في المنظور الجديد (المقاربة بالكفاءات) في وقاية المراهقين المتمدرسين من بعض المشاكل النفسية.

6- التعاريف الإجرائية لمصطلحات البحث:

6-1- التربية البدنية والرياضية:

أصبحت التربية البدنية وسيلة ومنهاجا يساعد على نمو الفرد اجتماعيا ونفسيا مزدهرا يكسبه التوازن بين سلامة العقل والجسم ، وتعكس على النفس شعورا بالتقي والرضي يعرفها محمد عوض بسيوني (فلما كانت التربية البدنية تحت المنزلة كبيرة في حياة المجتمعات الحديثة ،فان ذلك يؤثر فقط على النمو والعداد البدني ،ولكن يمتد ليشمل الصفات الخلقية والإرادية .... ويساعد الفرد على التكيف مع الجماعة فما اللعب إلا أحد مظاهر التآلف الاجتماعي........)(1)

6-2- درس التربية البدنية والرياضية:

يعتبر درس التربية البدنية والرياضية وسيلة من الوسائل التربوية الهامة لتحقيق الأهداف المسطرة لتكوين الفرد (المواطن) فهو جزء متكامل (درس التربية البدنية) من التربية العامة ويعتمد على الميدان التجريبي لتكوين المواطن عن طريق ألوان من النشاطات البدنية والرياضية التي يتكيف معها وتساعده على الاندماج الاجتماعي.

كما يحقق النمو الشامل والمتزن للتلاميذ على مستوى المدرسة، ويحقق احتياجاتهم البدنية طبقا لمراحل نموهم وقدراتهم الحركية، كما يعطي الفرصة للاشتراك في أوجه النشاط الرياضي التنافسي داخل المؤسسة وخارجها وبهذا الشكل فإن درس التربية البدنية يحقق الأغراض التي رسمتها السياسة التعليمية في مجال النمو البدني والصحي للتلاميذ على كل المستويات (2)

6-3- المراهقة:

ويعرف "AUSBEL" المراهقة على أنها الوقت الذي يحدث فيه التحول البيولوجي . وهناك من يخلط بين البلوغ والمراهقة لذا يجب التمييز بينهما: فالمراهقة هي التدرج نحو النضج والاكتمال و"البلوغ" يقصد به نضج الأعضاء الجنسية واكتمال وظائفها, فمن خلال ذلك يتضح لنا أن البلوغ يقصد به جانب واحد من جوانب المراهقة (3)

1- محمد عوض بسيوني – فيصل ياسين: نظريات وطرق التربية البدنية ،ص94-95
2- حسن عوض – طرق التدريس في التربية البدنية- مطبعة النهضة القاهرة- مصر 1969 – ص11
3- البهى فؤاد السيد / الأسس النفسية للنمو – دار الفكر العربي- القاهرة – ط4 – 1975 – ص275

4-6- الضغط النفسي :

يعرف(غرينبويج ،) أن الضغط رد فعل فسيولوجي وسيكولوجي وعقلي ناتج عن استجابات الإفراد للتوازن البيئية والصراعات والإحداث الضاغطة ، ويعرف ميلر 1989 الضغط بأنه رد فعل داخلي ينتج عن عدم قدرة الفرد على الوفاء بالمتطلبات البيئية الواقعة عليه.(1)

5-6- مرحلة التعليم المتوسط:

يمثل التعليم المتوسط المرحلة الأخيرة من التعليم الإجباري بغاياته الخاصة،وكفاءته الواضحة والمحددة، تهدف هذه الأخيرة إلى تحقيق لكل تلميذ قاعدة من الكفاءات، التربوية والثقافية والتاهيلية، تسمح له بمواصلة الدراسة والتكوين ما بعد التعليم الإجباري، أو الاندماج في الحياة العملية، كما انه لا ينبغي النظر إلى التعليم المتوسط إلا من زاوية كونه طورا يحضر للطور الثانوي فقط.(2)

7- الدراسات السابقة والمشابهة :

1- دراسة زاريتسكي ،سوكول ،فيفان،1992:

حول مصادر الضغوط النفسية عند الطلبة الرياضيين في المدارس العليا هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الضغوط التي تواجه الرياضيين من طلاب وطالبات المدارس العليا بالمجتمع الأمريكي واشتملت العينة على 1607طالب رياضي واستخدم المقياس الخاص للضغوط لذلك الغرض جاءت أهم مصادر الضغوط :

*أولا: عدم القدرة على إدارة الوقت،عدم التوفيق بين متطلبات الحياة النوعية والدراسة الأكاديمية.

* ثانيا: الخوف من الفشل في المنافسة الرياضية أو الامتحانات الأكاديمية كما أظهرت الدراسة أن الطالبات لديهن ضغوط أكثر من الطلاب.

2- دراسة لارسون،كوك،ستارين 1988:

عن أهمية وفاعلية الوقت في التخفيف من ضغوط البرامج التدريسية عند الرياضيين الناشئين لرياضة الغولف أجريت هذه الدراسة بفنلندا وكان هدفها:

1- هارون توفيق الرشيدي :الضغوط النفسية – طبيعتها و نظرياتها- زهراء الشرق القاهرة 1999.

2- اللجنة الوطنية للمنهاج ، الإطار المرجعي العام للبرامج،وزارة التربية الوطنية،2003.

- **أولا**: توضيح أهمية وفاعلية الوقت في برامج التدرب النفسي للرياضي الذين لديهم سند ودعم ينتمون إلى فرق خاصة

- **ثانيا**: ربط أهمية مناهج التدريب بالنظرية العامة للضغط لازاروس وتثبيتها.

3- دراسة الباحث النفساني "روتر":

عن علاقة النمو البدني والنفسي الجيد للمراهقين بالتحصيل الجيد، حيث أجرى الباحث النفساني "روتر" دراسته على 3500 تلميذ للمدرسة الابتدائية والمتوسطة في "سان لويس" بفرنسا، استنتج أن:

أولا: التلاميذ الذين يتحصلون على نتائج دراسية جيدة يتمتعون بنمو بدني ونفسي جيد

ثانيا: اللياقة البدنية والنفسية لها اثر في التحصيل الدراسي

4- دراسة كل من "ريتشارد أدلرمان" مع "فروي":

حول اللعب والنشاط الرياضي كمخفض للقلق والتوتر أجرى البحث على عينة تحتوي على4500 تلميذ للمدرسة الابتدائية والمتوسطة في "بون" بالمدارس الألمانية استنتج أن:

أولا: اللعب والنشاط الرياضي كمخفض للقلق والتوتر الذي هو وليد الإحباط، فعن طريق اللعب يمكن للطاقة الغريزية أن تتحرر بصفة مقبولة.

ثانيا: اللعب والنشاط الرياضي يمكن المراهق من تقييم وتقويم إمكاناته الفكرية والعاطفية والبدنية، ومحاولة تطويرها باستمرار.

ثالثا:اللعب والنشاط البدني الرياضي يخفف المراهق الضغوطات الداخلية ذات المنشأ الفيزيولوجي، ويعبر عن مشاكله وطموحاته.

5- دراسة الباحث"روزون برغر":

أجرى الباحث النفساني "روزون برغر":دراسته على 4000 تلميذ للمدرسة الابتدائية والمتوسطة الألمانية حول علاقة ممارسة التمرينات البدنية والرياضية بالتوازن النفسي الاجتماعي ومنه استنتج :

أولا: ممارسة التمرينات البدنية والرياضية ترفع من القدرات العقلية للمراهقين و تحسن الحالة النفسية لديهم.

ثانيا: ممارسة التمرينات البدنية والرياضية تساهم في تحسين عملية التوازن النفسي الاجتماعي للمراهق.

الدراسات العربية والمحلية:

1- دراسة بوزازوة مصطفى 2000* النشاط البدني كاستراتيجيه للتعامل مع المواقف الضاغطة* وكان هدفها:

أولا:النشاط البدني الرياضي وسيلة في التوسط لأثار تلك الضغوط.

ثانيا:ممارسة النشاط البدني الرياضي المنتظم له فوائد كثيرة تساهم في رعاية وتحقيق الصحة النفسية والبدنية.

ثالثا: إن اختيار نوع ممارسة النشاط البدني الرياضي يساعد الإفراد على التفاعل في ما بينهم واندماجهم في الحياة اليومية والاستمرار في ممارسته لتجنب على الأقل بعض الآثار الناجمة عن المواقف الضاغطة.

8- خلاصة الدراسات السابقة و التعليق عليها :

من خلال المسح العلمي الذي قام به الباحث للدراسات السابقة والمشابهة العربية والأجنبية والتي تناولت في مجملها موضوع الضغوط ومصادرها وأنواعها توصل الباحث إلى:

*اعتمد اغلب الباحثين على استخدام المنهج الوصفي للدراسة .

*اغلب الدراسات والبحوث السابقة اشتملت عينتها على تلاميذ المرحلة الابتدائية و مرحلة التعليم المتوسط .

*استخدام المقاييس النفسية كوسيلة فعالة (أداة) في البحث .

* اعتمد أغلب الباحثين على عامل الممارسة لأنشطة الرياضية بأنواعها.

* حددت معظم الدراسات بعامل السن والجنس و المستوى التعليمي.

* طبقت الاختبارات النفسية في الدراسات السابقة على فئة الرياضيين.

* توصلت كل الدراسات أن الممارسة للأنشطة البدنية و الرياضية المتنوعة أنها تساهم بشكل كبير في مواجهة الأعباء البدنية والفكرية والنفسية أو وسيلة وقائية من الضغوط إذا استحسن ممارستها

الفصل الثاني

التربية البدنية والرياضية

الفصل الثاني: التربية البدنية والرياضية

- تمهيد
- مفهوم التربية البدنية
- التربية البدنية والرياضية
- التفسيرات الاجتماعية والنفسية للتربية البدنية والرياضية
- أهمية التربية البدنية والرياضية
- درس التربية البدنية والرياضية
- أهداف التربية البدنية والرياضية
- الدوافع المرتبطة بممارسة النشاط البدني الرياضي
- العوامل التي تساهم في تشكيل دوافع الفرد للإقبال على

ممارسة النشاط البدني الرياضي.

- خلاصة

1- تمهيد

إن مستقبل المجتمعات يتوقف على ضرورة وكيفية استغلال التربية بطريقة بناءة تعود على المجتمع بالنفع والإيجابية وهي بالعكس تعود سلبا على المجتمع إذا استغلت بأساليب هدامة.

والتربية عملية اجتماعية تختلف من مجتمع لآخر وتعتبر وسيلة المجتمع للمحافظة على بقائه واستمراره وثبات نظمه ومعاييره الاجتماعية وتهدف إلى نقل التراث الثقافي عبر الأجيال بعد إجراء عمليات التعديل والانتقاء والمفاضلة بين مشتملات هذا التراث بما يلائم روح العصر الجديد واتجاهاته الحضارية فهي بذلك تعتبر عملية إعداد الفرد للحياة وتطبيعه وتنشئته.

ودرس التربية البدنية أحد أشكال ومظاهر التربية العامة وهو اللبنة الأولى والوحدة الأساسية التي تحقق البناء المتكامل لمنهاج التربية البدنية وتحقيق أهدافها وغاياتها.

فالتلميذ يتعلم من خلال درس التربية البدنية والرياضية أشياء كثيرة وفي مجالات مختلفة كالتدريب والتمرن والنظرية والتطبيق والقيادة والتبعية والتنمية والتطور والتوازن في بناء شخصيته المستقبلية لهذا فإننا نلقي الضوء في هذا الفصل على مفهوم التربية البدنية والرياضية مع توضيح أهمية درس التربية البدنية والأسس التي يقوم عليها.

2- مفهوم التربية البدنية :

لقد تعددت مفاهيم التربية البدنية عند العلماء وإن نجدها تختلف في شكلها فإن مضمونها لم يتغير، فالتربية البدنية جزء متكامل من التربية العامة، وميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن الصالح واللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية،وذلك عن طريق ألوان من النشاط البدني. (1)

ويعرف " لو بوف " التربية البدنية بأنها عملية تربوية وتطويرية لوظائف الجسم من أجل وضع الفرد في حالة تكيف حسنة للحالات الممارسة(2)

ومن فرنسا "روبرت روبين" عرف التربية البدنية على أنها أنشطة بدنية مختارة لتحقيق حاجات الفرد من الجوانب البدنية والعقلية والنفس حركية بهدف تحقيق النمو المتكامل للفرد ومن بريطانيا ذكر " بيتر أرنو لد " تعريف التربية البدنية ذلك الجزء المتكامل من العملية التربوية التي توافق الجوانب البدنية والعقلية الاجتماعية والوجدانية لشخصية الفرد بشكل رئيسي عبر النشاط البدني. (3)

ويرى "ويست بوتشر " 1990 التربية البدنية:

هي العملية التربوية التي تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني من خلال وسيط هو الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق ذلك.

وذكر كذلك "لوميكين " أن التربية البدنية هي العملية التي يكتسب الفرد من خلالها أفضل المهارات البدنية والعقلية الاجتماعية واللياقة من خلا ل النشاط البدني.

ولذا نحن نتفق مع تعريف "كوبسكي كوزليك " الذي يعرف التربية البدنية على أنها جزء من التربية العامة هدفها تكوين لمواطن بدنيا وعقليا وانفعاليا واجتماعيا بواسطة عدة ألوان من النشاط البدني المختار لتحقيق هذا الهدف. (4)

---

(1) صالح عبد العزيز. التربية وطرق التدريس ج1 دار المعارف القاهرة مصر 1986.ص57

2- J.c le beuf - L'éveil sportif . édition l'écol des classiques africain paris 1974

(3) أحمد عبد الرحمان – لغة الحياة والتشريع – العدد الأول – مؤسسة شباب جامعة الإسكندرية 1994 ص20

(4) أمين أنور الخولي –أصول التربية البدنية والرياضية :التاريخ –المدخل –الفلسفة – دار الفكر العربي القاهرة :1997. ص94 – 95 .

3- التربية البدنية والرياضية:

إن التربية البدنية والرياضية ليست بالأمر الجديد والمستحدث وإنما هي قديمة وأساسية إلا إن النظر إليها اقتصر على الناحية البدنية ، وحدها بسبب ارتباط أنشطتها بالجانب الجسمي إلى حد كبير يعتقد البعض أن التربية البدنية والرياضية هي مختلف الرياضات والبعض الآخر يعتقد أنها عضلات وعرق أو عملية تدريب تأتي عن طريق الممارسة لكن الواقع أنها مجموعة من الخبرات التي تمكن الفرد من فهم تجارب جديدة بطريقة أفضل لذلك دخلت نطاق مفهومها الحديث لطبيعة الكائن البشري الذي يبرز وحدة الفرد وجعل التربية البدنية الرياضية تعني: التربية عن طريق النشاط الجسمي وما يترتب عن ذلك من الناحية التطبيقية ومن ضرورة الاهتمام بالاستجابات الانفعالية والعلاقات الشخصية والسلوك الاجتماعي الوجداني والجمالي [1].

كما إن التربية والرياضية تستمد مفهومها من الأغراض التي وجدت من أجلها والتي تتلائم ومتطلبات المجتمع الحديث حيث ترى الدكتورة عفاف عبد الكريم أن المهمة الكبرى للتربية البدنية في مجتمعنا هي أن تقوم بدورها في تنمية الشخصية المتكاملة من خلال النهوض بالمستوى البدني والرياضي للناشئ[2].وهذا يعتبر مطلب أساسي تقتضيه أي سياسة تنموية لأي بلد كان فتضافر الجهود استعمال جميع الوسائل المشروعة من أجل بناء مواطن قوي وفعال في مجتمعه يوصلنا في الأخير إلى مجتمع قوي وفعال وحركي لذلك وجب أن توجه مجهوداتنا للنهوض بالمستوى البدني والعقلي وتحسين الصحة وتكوين الصفات الاجتماعية والخلقية لدى النشء. [3]

4- التفسيرات النفسية و الاجتماعية للتربية البدنية والرياضية:

إن التربية البدنية والرياضية تحمل في طياتها أهمية بالغة منبثقة من جوهرها فهي تعتبر الفرد محور كل العمليات التربوية التي بنيت عليها فهي تساعد الفرد على التكيف مع الجماعة مما يدفعه للانسجام معها من خلال اللعب مثلا الذي يعتبر أحد أهم مظاهر الحياة الاجتماعية .

وفيما يلي نذكر أهم النظريات التي حاول من وضعها تفسير عملية اللعب عند الناس من خلالها:

---

1. أحمد مختار عضاضة/ التربية العلمية التطبيقية في المدارس العراقية والتكميلية- مؤسسة الشرق الأوسط للطباعة والنشر- ط3 . 1994. ص 123.
2. عفاف عبد الكريم- طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية- منشأة المعارف- الإسكندرية 1993. ص 67.
3. عفاف عبد الكريم نفس المرجع. ص 67.

4-1- نظرية الطاقة الزائدة :(سبانسر تشيلر):

يرى هذا الفيلسوف الألماني أن اللعب مخرج وشكل من أشكال صرف الطاقة الزائدة لدى الإنسان يحاول بذلها في لعب. وتشير هذه النظرية إلى أن الكائنات البشرية قد وصلت إلى قدرات عديدة ولكنها لا تستخدم في وقت واحد، وكنتيجة وأثناء فترة التعطيل هذه تتراكم الطاقة في مراكز الأعصاب السليمة النشطة ويزداد تراكما وبالتالي، حفظها ،حتى يصل إلى درجة يتحتم فيها وجود منفذ للطاقة،واللعب وسيلة ممتازة للاستعادة من هذه الطاقة الزائدة المتراكمة. (1)

4-2- نظرية الترويح:(غوتس ماتس):

لا أحد ينكر الدور الذي لعبه غوتس ماتس في تطوير الرياضة العالمية عامة والألمانية منها خاصة، حيث أنه أثناء انشغاله بالتدريس بمعهد شنفتال بألمانيا أين قدم الأنشطة مماثلة لما قدمه بيسادوا في مدرسة حب الإنسانية بالإضافة إلى أفكار جديدة للأجهزة الرياضية. (2)

ويعتبره المفكرون رائد التربية البدنية والرياضية في ألمانيا وهذا من خلال إسهاماته الفكرية في تطوير الرياضة وتحسينها خاصة الجمباز ويظهر ذلك في مؤلفاته: الجمباز و الألعاب، ويفترض نظريته أن الجسم البشري يحتاج إلى اللعب كوسيلة لاستعادة حيويته فاللعب وسيلة لتنشيط الجسم بعد ساعات العمل الطويلة ويساعد أيضا على استعادة الطاقة المستنفذة في العمل وهو مصدر مضاد لتوتر الأعصاب والإجهاد العقلي والنفسي. (3)

اعتبر غوتس ماتس اللعب مصدرا لاسترجاع الطاقة المبذولة وهو عكس ما جاء به سبانسر كما اعتبره كذلك أحد أهم وسائل الاسترجاع العصبي لكنه أهمل البعد الاجتماعي للعب من خلال تكوين العلاقات الاجتماعية وتعلم الصفات الحميدة كالتعاون والصداقة.

4-3- نظرية الميراث: (ستانلي هول)

يرى أصحاب هذه النظرية أن اللعب هو عبارة عن تقليد ورثناه عن أجدادنا وآبائنا وهذا إجحاف في حق الفكر التربوي الرياضي فإذا كانت هذه نظريتها فبماذا يفسرون ظهور الألعاب الحديثة؟ فستاني هول يرى أن: الماضي هو مفتاح اللعب فقد انتقل من جيل إلى جيل فاللعب جزء لا يتجزأ من ميراث كل فرد .

1- حسن أحمد الشافعي/ المسؤولية في المنافسات الرياضية- منشأة المعارف- الإسكندرية- 1998- ص 19.
2- أمين أنور الخولي/ الرياضة والمجتمع- عالم المعرفة- المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب- الكويت- 1996- ص 278.
3- حسن لأحمد الشافعي- مرجع سابق ص 20.

فبالرغم من كون النظريات السابقة قد أهملت أو لم تلم بجميع أبعاد اللعب النفسية والاجتماعية والثقافية منها وفسرت ومارست التربية البدنية كل من زاوية واتسمت نظريتهم بالبعد الأحادي غير أنه لا أحد ينكر الدور الذي لعبه في تطوير الممارسة الرياضية فهذه المساهمة أدت إلى بناء نظريات جديدة جاءت كنقد لسابقتها وامتازت بالليونة والنضج وملمة بأبعاد كثيرة .

4 - 4- النظرية الوظيفية: (FUNCTINALIST):

ويبني أنصار هذه النظرية مفهومهم على أساس أن الرياضة أصبحت نظاما قائما بحد ذاته يوجد بين مختلف أجزائه وأنظمته ارتباطا هذا ما يجعله على علاقة دائمة ومتشابهة مع مختلف الأنظمة الاجتماعية الأخرى فالرياضة من خلال المنظور الوظيفي نظام مرتب الأجزاء ومتناسق توجد بينها علاقات مرتبة ومتبادلة. (1)

هذا ما يجعل الأفراد الممارسين للرياضة أجزاء في هذا النظام المتكامل و بما أن هناك علاقات متبادل متشابكة بين مختلف هذه الأنظمة أصبح بالضرورة وجود علاقة مهما كان نوعها بين العثرات لهذا النظام ومن ميزات هذا التنظيم الحركية الدائمة فهو (أي المجتمع) طبيعة بيولوجية (2)

وقد ذكر أصحاب هذه النظرية ثلاث أسس تبنى عليها وهي:

أ – ضبط التوتر:

فالتوتر لغة كما جاء في القاموس العربي الوسيط " توتر:اشتد وذهب لينه".(3) والضبط هو"حفظ الشيء بالحزم".(4) وبالتالي فضبط التوتر هو التحكم في النفس عندما تكون في حالة غير عادية كالتوتر فالتحكم في النفس ليس سهل المنال ولا يمكن إدراكه إلا لذوي العقول الراجحة والنفوس الهادئة. ويرى العلماء هذه السمة وظيفة من الوظائف التي يمكن أن يكتسبها الفرد عند ممارسته للنشاط البدني والرياضي فهو أثناء تلك الممارسة يتعرض لمواقف ومنها ما يتطلب جهدا بدنيا ومنها ما يتطلب جهدا عقليا ومنها ما يتطلب جهدا نفسيا وفي مواقف أخرى يستدعي حضورهم كلهم وبنسب مختلفة فعلى القائمين على الممارسة الرياضية بجميع أشكالها يجب أن يعملوا على:" توسيع قاعدة المشاركة الشعبية بشكل متقن ولائق " علينا أن نشجع الأفراد على المشاركة الايجابية من خلال هيئات وجمعيات لها القوة والشرعية بدلا من التعبير العفوي غير اللائق في معظم الأحيان. (5)

1- خير الدين علي عويص – عصام الهلالي – 1997 ص71.
2- المرجع نفسه ص 71.
3- راتب أحمد قبيعة/ الأسيل- القاموس العربي الوسيط- دار الراتب الجامعة- ط1 أ 1999- ص 193.
4- جبران مسعود/ رائد الطلاب- دار العلم للملايين بيروت – لبنان- 1998- ص 516.
5- خير الدين علي عويص – عصام الهلالي – مرجع سابق ص73.

فعند توسيع المشاركة بشكل يضمن اشتراك عدد كبير من الأفراد في النشاط البدني والرياضي بجميع أشكاله يجعلهم على اتصال مباشر بجميع فوائد هذه الممارسة كما يعمل على تطبيعهم اجتماعيا مع التيار الاجتماعي الرئيسي[1].

ب – التكامل الاجتماعي:

إن الممارسة الجماعية لنشاط ما، تخلق في نفس الفرد المنتمي لتلك الجماعة روح التعاون التي يسعى من خلالها إلى تحقيق هدف الإتقان عليه مسبقا مع باقي الأفراد "وأكد أصحاب نظرية المدخل الوظيفي على ما تقدمه الرياضة في اتجاه التكامل الاجتماعي." [2]

ولعل أهم مثال يمكن تقديمه لتأكيد إمكانية التكامل الاجتماعي عن طريق ممارسة مختلف أنواع النشاط البدني الرياضي دراسة : "جانت ليفر " المذكورة في كتاب " الاجتماع الرياضي " للدكتوران: خير الدين علي عويس وعصام الهلالي ,حول تعلق الشعب البرازيلي بكرة القدم وكيف أن جميع افرد المجتمع يشتركون في حبهم لفريقهم .

ج- تحديد الهدف:

من المهم جدا أن يضع الإنسان نصب عينيه هدفا واضحا ومسطرا يكون خاتمة حتمية لعمله ,وإلا فانه يضيع وقته, وقد يضره هذا العمل أكثر مما ينفعه ولعل النشاط البدني والرياضي يعتبر احد الممارسات الإنسانية التي تتعدد أهدافها وتختلف باختلاف استعدادات الفرد للممارسة وإقباله عليها وهدفه من ممارستها .

فتحديد الهدف بشكل عام يتلاءم وطبيعة النشاط الرياضي والبدني ومؤهلات الفرد, سوف يجعلنا نحقق ما نصبو إليه من خلال الرقي بالفرد تلميذا, وطالبا, ومواطنا, وإنسانا قبل كل ذلك "فان فهم هذه القضية يجعلنا نعيد النظر في أهداف الرياضة داخل المؤسسات المختلفة سواء المدرسة أو نادي أو الاتحاد أو المدرسة العسكرية." [3]

بعد عرض هذه النظرية والأسس التي بنيت عليها ,نرى أن أصحابها قد أعطوا للرياضة صورة ايجابية مبالغ فيها. فلا احد يختلف معهم في أهميتها وحقيقة وجودها ,فالنشاط البدني والرياضي حقيقة يعمل على تحقيق التكامل الاجتماعي للإفراد من خلال تسهيل اندماجهم داخل الجماعات والمجتمع وكذلك ضبط التوتر إثناء أداء النشاط البدني والرياضي وخلال مختلف المواقف الحياتية للفرد.

1- أمين أنور الخولي/ الرياضة والمجتمع- مرجع سابق- ص 64.
2- المرجع نفسه ص 64
3- - خير الدين علي عويص – عصام الهلالي – مرجع سابق ص73.

غير أن هذه الأوجه الايجابية ليست ملازمة دوما للنشاط وهناك صور سلبية عديدة بني عليها أنصار نظرية الصراع فكرتهم .

5-4- نظرية الصراع :

لا تذهب بعيدا لإثبات وجود مثل هذا النوع من أنماط التفاعل الاجتماعي في أسمى صورة السلبية, فالرهانات الكبيرة والأموال الطائلة التي تصرف على الرياضة حاليا جعلتها تصبح احد أشكال الاستغلال الفاحش للإنسان وتسخيره لغاية واحدة وهي تحقيق النتائج بشتى الطرق المشروعة وغير المشروعة. فنظرية الصراع تقوم على رفض فكرة استقرار المجتمع وتماسكه من خلال قيم عامة متصلة بين أجزائه, ومتداخلة تنشأ بينها علاقة وظيفية (1).

فان رفض الاستقرار في المجتمع يقابله وجود طبقية تبنى على أساسها التعاملات داخل هذا المجتمع.حيث تسير الشؤون العامة وفق قواعد وقوانين تضعها فئة ترى أنها الأنسب والأصلح لقيادة المجتمع ,ولقد جاء ذلك في كتاب لامين أنور الخولي نقلا عن كوكلي الذي نقله عن "جودمان " كيف أن أنشطة اللعب التلقائية الحرة للأطفال حرمت بشكل قاطع الشوارع في سبيل الدفع والإجبار على المشاركة في برامج الملاعب النظامية . (2)

وقد ركز أصحاب هذه النظرية على ثلاث أسس لفكرتهم وهي:

أ- التحكم:

فلم تعد هناك - حسب مفهومهم- للرياضة ممارسة عفوية وترويحية فالنظر والقوانين المسطرة قد زادت مساحة التحكم في الرياضيين, في حين تقلصت مساحة الحرية والعفوية وأصبحت عبارة عن منفذ من منافذ الهروب يلجأ إليه الفرد هروبا من مشاكله كما وصفها على أنها "مخدر يتوسط بين الوعي بالمشكلات الاجتماعية والمحاولة شبه الجمعية لحلها ".(3)

وبالتالي فالرياضة ما هي إلا وسيلة من وسائل الابتعاد من الواقع وتجاهله وبالتالي أداة فاعلة في أيدي الحكام من أجل صرف نظر الجمهور عن قضايا جوهرية ".

فالإفراط في تشجيع[3] الرياضي حتى التعصيب قد يؤمن النظام السياسي الحاكم من متابعة الغرد لمشكلاته اليومية الملحة.

1- خير الدين علي عويص– عصام الهلالي - مرجع سابق ص75.
2- أمين أنور الخولي – المرجع السابق ص 67.
3- خير الدين علي عويص– عصام الهلالي - مرجع سابق ص77.

ب- التحويل:

إن النظام الذي سجلته الرياضة والأرقام القياسية المحققة وطنيا وعالميا جعل الاهتمامات بأساليب التهيؤ حيث يأخذ بعين الاعتبار جميع المعطيات المحيطة بحيات الرياضي حتى يتفرغ تماما لمزاولة النشاط البدني والرياضي له صورة سلبية أخرى تمثلت في "حالة الانقسام التي حدثت بين الذات والجسم كنتيجة لكثرة وكثافة التدريب وتمايز المستوى المهاري." [1]

هذا الأمر فتح الباب أمام التنافس والبحث عن أسرع السبل وأقصرها إلى الوصول بالفرد إلى أعلى مستويات الأداء الرياضي, حتى وان كان الأمر يستدعي التنازل عن أخلاقيات النشاط البدني والرياضي ,فظهر في الوسط الرياضي ما أصبح يعرف بالمنشطات التي أصبح يتناولها الرياضي بغية تحقيق النتائج الجيدة الآتية دون النظر المضاعفات البعدية, فانحرفت هذه الممارسة بالرياضة عن مسارها الحقيقي .

ج- العنصرية :

إذا كان الصراع مظهرا من مظاهر العلاقة الاجتماعية, فالعنصرية سبب من أسباب حدوثه ويمكن الوقوف عند العنصرية على مستويات عدة منها الدافع الجنسي أي احتكار الممارسة من طرف الذكور وعدم السماح الإناث بذلك.

الدافع الثاني يرجع إلى إشكال تكون المجتمع ,ويعتبر أحد نتائج الطبقية ما وجو أفراد قليلين أسياد ومعظم أفراد المجتمع عبيد يتحكم عليهم عدم محاولة ممارسة نشاطات خاصة كانت تعتبر حكرا على الطبقة الارستقراطية, والدافع الثالث يتمثل في اعتبارات عرقية محضة كلون البشرة مثلا,فالاتجاه المؤمن بنظرية الصراع أن هناك تضيقا سلاليا أوعرقيا من حيث المكانة والصفات[2].

- تعقيب:

تعتبر النظريتان السابقتان نتائج جهد بشري متمثل في شخص بعض مفكر علم الاجتماع منهم سوتز وسمسلر أنصار - النظرية الوظيفية - وأفكار كارل ماركس- نظرية الصراع - يحتمل بعض الصواب في جوانبه التي قد تكون خاطئة ويجتنب الصواب في جوانبه التي قد تكون صحيحة, بالتالي الباحث فكل الأمور المحققة تكون دائما موضع الشك حتى نتمكن من الوصول إلى حقيقة نسبية أخرى نتمكن من خلالها تفسير الظواهر الحادثة .

1- خير الدين علي عويص- المرجع السابق- ص76.
2- أمين أنور الخولي- المرجع السابق- ص 68.

5- أهمية التربية البدنية والرياضية :

لقد عرفت منذ عصور قديمة أشكال متعددة للرياضة استعملها الإنسان كتقوية لعضلاته وحفاظا على صحته وبنيته , أخذها بعدة أشكال كاللعب والمبارزة والفروسية والسباقات وغيرها ,لأنه أدرك أن ثمة منفعة كبيرة تعدت حدود اللياقة والصحة إلى جوانب أخرى نفسية لترقيته اجتماعيا وزيادة التواصل بعلاقاته الاجتماعية .

كما تعد الرياضة المدرسية النواة الأساسية لبعث الحركة الرياضية, لذا يجب الاهتمام أكثر بالتربية البدنية والرياضية في المؤسسات التربوية .

ويمكن توضيح الأهداف العامة لتدريس التربية البدنية والرياضية في المجالات الآتية :

5-1- تنمية القدرات والمهارات الحركية:

يعتبر الاعتناء بالمهارات الحركية وتطويرها وتحسين الأداء الحركي من خلال التمارين الرياضية المختلفة , أحد أهم الجوانب التي يوليها مدرس التربية البدنية والرياضية اهتماما بالغا فالتنمية الشاملة للقدرات البدنية والحركية كالقوة والسرعة , الرشاقة والتحمل والمرونة, وكذلك تحسين المهارات الأساسية وما يترتب عليها من تنمية المهارات والقدرات الرياضية, يعتبر المطلب الذي يجب تحقيقه في تدريس التربية البدنية والرياضية (1).

فالتربية البدنية والرياضية تهتم في المقام الأول بتنشيط الوظائف الحيوية الإنسان من خلال اكتسابه للياقة البدنية والقدرات الحركية التي تعمل على تكييف الأجهزة البيولوجية للإنسان على القيام بواجباته الحيوية .

ومن خلال الأنشطة الرياضية يكتسب الفرد عناصر اللياقة البدنية بالإضافة إلى تحسين عمل الجهاز العقلي والنفسي والسعة الحيوية وجميع الأجهزة الوظيفية الأخرى وبهذا يستطيع الإنسان القيام بأعماله دون مشاكل صحية .

فمدرس التربية البدنية والرياضية يقترح التمرين والنشطات التي تتلاءم والفترة النسبية أو المرحلة العملية التي هو بصدد التعامل معها حتى لا يكون لهذه التمارين الأثر العكسي,فهدفه الأول هو تطوير إمكانات الأجهزة الوظيفية كالقلب،الرئتان والعضلات كي يكون جسم التلميذ سليما بشكل ملموس، ويؤكد حدوث تقدم في القدرات البدنية والحركية.

1- عفاف عبد الكريم / طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية – منشأة المعارف- الإسكندرية 1993 ص76.

فأستاذ التربية البدنية والرياضية يحاول أن يكسب التلميذ سلوكات حركية منسقة, وملائمة مع المحيط في كل الوضعيات الطبيعية أو في الوضعيات الأكثر تعقيدا ذات صبغة مفيدة ومسلية (1) .

2-5- التنمية الاجتماعية:

تعتبر التنمية البدنية أسهل وسيط للدعوة إلى الإخاء وأقوى وسيلة ليتعارف الناس على بعضهم, فمن خلال أوجه نشاطاتها العديدة تساعد على فهم العلاقات الاجتماعية والتكيف معها فمعظم هذه الأنشطة التي تنجز بشكل جماعي تجعلها التربية البدنية أحد أهم المواد التربوية التي يمكن أن تحقق تنشئة سوية "فهي تتسم بثراء المناخ الاجتماعي ووفرة العمليات والتفاعلات الاجتماعية التي من شأنها إكساب الممارس للرياضة عددا كبيرا من القيم والخبرات والخصائل الاجتماعية المرغوبة (2).

ولعل أهم مظاهر التفاعل الاجتماعي ايجابية والتي يجب الاعتناء بها وتنميتها وهي التعاون والمنافسة حيث يعتبران صفات الشخصية الجيدة والمتزنة ,فالرياضة تسهم بشكل واقعي في خلق الشعور بالانتماء (3).

كما تلعب التربية البدنية دورا فعالا في تسهيل اندماج الفرد في الجماعة وبالتالي سرعة تكيفه متطلباتها وقيمها, ولعل الوسط الأمثل الذي تتمكن التربية البدنية من خلاله تحقيق ما ذكر سابقا هو الوسط التربوي, حيث يعتبر أكبر تجمع يلتقي فيه جميع أبناء المجتمع ليكونوا تلاميذ اليوم وطلبة الغد, ومواطنو المستقبل .

وهي وسيلة تربوية وليست غاية في حد ذاتها, حيث تسمح بتطوير سلوكات التلميذ في مظاهره المعرفية, الحركية والاجتماعية, وتعتبر الفضاء المبجل للحفاظ على الصحة والوقاية من الإخطار الناجمة من الآفات الاجتماعية,كما تساهم في الحفاظ على البيئة والتطلع على الأفاق المستقبلية, كما أن هذه النشاطات تمارس بالطرق النشيطة, فتسمح بالاندماج الاجتماعي وتطوير طاقات التلميذ المخزنة وتراعى رغباته المتزايدة, عملا بمبدأ التعاون والتضامن بين التلاميذ. وبذلك فهي - التربية البدنية والرياضية - تحفز التلميذ على الشعور بالمسؤولية والتصرفات التي تخدم الصالح العام ,عملا بتطوير السلامة الحركية ,تنمية الذكاء , وقدرات الإدراك , ومراقبة نزوته وانفعالاته وتحدي المواجهة بدون تردد كل هذا يؤهله لبناء شخصيته المستقبلية (4).

1- مناهج التعليم الثانوي للتربية البدنية والرياضية وزارة التربية الوطنية الجزائر 1996 ص 07.
2- أمين أنور الخولي مرجع سابق ص 196.
3- خير الدين علي عويس مرجع سابق ص 72
4- مناهج التعليم للتربية البدنية والرياضية للتعليم المتوسط- مطبعة الديوان الوطني للتعليم والتكوين عن بعد – الجزائر- أفريل 2003.

فكان من الضرورة بما كان إدماج التربية البدنية والرياضية كمادة تربوية لها أهدافها وأسسها وخصائصها باعتبارها مجموعة من التعليمات البداغوجية لها أبعاد تربوية , بحيث تؤثر في نمو التلميذ من جوانبه النفسية والحركية ,الوجدانية والمعرفية وتحقق عن طريق النشاطات البدنية والرياضية وكذا الألعاب الهادفة والمتقنة , وبذلك يكون لها دور تساهمي مثل بقية المواد التعليمية, حيث تمكن من التعاون في القدرات البدنية والمعرفية والتأكيد على الذات في إطار تكوين منسجم وتوازن بين المجالات الحيوية المقترحة .

5-3- تنمية القدرات المعرفية:

مما لا شك فيه أن النشاط البدني والرياضي يعزز نمو الجانب المعرفي ,فالأنشطة البدنية والرياضية تساعد التلميذ على تحسين قدراته الإدراكية والتفكير التكتيكي خاصة أثناء الألعاب الجماعية[1], فالألعاب الجماعية بتنويع خططها التكتيكية تحفز العمليات الذهنية عند التلميذ من أجل إدراك مكانه في اللعب ومكان زملائه ما يحتم عليه كذلك وجوب معرفة القوانين والخطط وطرق اللعب وتاريخ اللعبة والأرقام المسجلة, فهذه الجوانب لها طبيعة معرفية لا تقل أهمية عن الجوانب الحركية والبدنية في النشاط فهذه الأبعاد المعرفية للنشاط تنمي الفرد المعرفة والفهم والتخيل والتركيز والقدرات والمهارات الذهنية التي تساعده على التصور والإبداع[2].

5-4- من الناحية النفسية :

أما أهمية التربية البدنية والرياضية من الناحية النفسية فلقد بينت الدراسات السيكولوجية أنها تلعب دورا بارزا في الصحة النفسية, وعنصرا هاما بتكوين الشخصية الناضجة السوية كما أنها تعالج كثيرا من الانحرافات النفسية بغرض تحقيق التوازن النفسي كما أنها تربي الطفل على الجرأة والشجاعة والثقة بالنفس والصبر والتحمل وعند الانخراط في فريق رياضي تنمو عنده روح الطاعة والإخلاص للجماعة والعمل داخل الفوج وتحارب فيه الأنانية وبذلك تكون التمرينات البدنية عاملا فاعلا في تربية الشعور الاجتماعي.[3]

أما الدكتور أمين أنور الخولي بين أن اللعب ينمي عند الطفل قابليته بالتدرج نحو التدرج والسيطرة على البيئة المحيطة إن اكتساب الإحساس بالسيادة في اللعب من خلال التعلم ينتج له أن يتوقع نتائج

1- منهاج التربية البدنية والرياضية للتعليم الثانوي- مرجع سابق- 1996- ص 08.
2- عدنان درويش/ أمين أنور الخولي/ محمد عبد الفتاح عدنان – التربية الرياضية المدرسية- دليل المعلم والطالب للتربية العلمية - دار الفكر- ط3- 1994- ص 20.
3- د. أنطوان الجوزي- طالب الكفاءة التربوية- المؤسسة الكبرى للطباعة – بيروت- ط1- 1980- ص 033.

معينة سببها سلوكها في اللعب حيث يتجرد بذاته وينتمي بسلوكه الحسي الأساسي ويتجرد من القيود المفروضة عليه حيث أنه إذا انخرط في مستوى أرفع من اللعب يحقق ذاته من خلال الألعاب وهكذا تتم نفس الآليات عندما يرقى لعبه إلى مستوى المنافسة الرياضية وأيضا عندما يتخرج من عالمه الصغير (الملعب) إلى عالمه الكبير وهو حياته الاجتماعية. (1)

6- درس التربية البدنية والرياضية:

يعتبر درس التربية البدنية والرياضية وسيلة من الوسائل التربوية الهامة لتحقيق الأهداف المسطرة لتكوين الفرد (المواطن) فهو جزء متكامل (درس التربية البدنية) من التربية العامة ويعتمد على الميدان التجريبي لتكوين المواطن عن طريق ألوان من النشاطات البدنية والرياضية التي يتكيف معها وتساعده على الاندماج الاجتماعي.

كما يحقق النمو الشامل والمتزن للتلاميذ على مستوى المدرسة، ويحقق احتياجاتهم البدنية طبقا لمراحل نموهم وقدراتهم الحركية، كما يعطي الفرصة للاشتراك في أوجه النشاط الرياضي التنافسي داخل المؤسسة وخارجها وبهذا الشكل فإن درس التربية البدنية يحقق الأغراض التي رسمتها السياسة التعليمية في مجال النمو البدني والصحي للتلاميذ على كل المستويات(2).

6-1- واجبات درس التربية البدنية: لقد تحددت واجبات درس التربية البدنية فيما يلي:

- المساعدة على الاحتفاظ بالصحة والبناء البدني السليم لقوام التلميذ المساعدة على تكامل المهارات والخبرات الحركية ووضع القواعد الصحية لكيفية ممارستها داخل وخارج المدرسة
- المساعدة على تطوير الصفات البدنية مثل القوة والسرعة والتحمل(3).
- التحكم في الجسم في حالة الحركة والسكون.
- اكتساب المعارف والمعلومات عن أسس الحركة البدنية وأصولها البيولوجية والفيزيولوجية والبيوكيميائية.
- تدعيم الصفات المعنوية والسمات الإرادية.
- التعود على الممارسة المنظمة للأنشطة الرياضية.تنمية الاتجاهات الايجابية نحو ممارسة النشاط الرياضي. (4)

1- أمين أنور الخولي- الرياضة والمجتمع- مرجع سابق- ص 212.
2- محمد عوض بسيوني / نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية – ديوان المطبوعات الجامعية- الجزائر ط2- 1992 ص92.
3- حسن عوض - طرق التدريس في التربية البدنية – مطبعة النهضة القاهرة – مصر 1969 ص 11.
4- محمد عوض بسيوني مرجع سابق ص97.

6-2- بناء درس التربية البدنية:

درس التربية البدنية هو الوحيدة الصغيرة في البرنامج الدراسي للتربية البدنية[1] وهي الوحدة التشكيلية للدورة يتمثل مركز اهتمامها في النشاط الرياضي أو التعبير الجسدي ,و يتم مركز الاهتمام الموضع تبعا للأهداف المسطرة من طرف الأستاذ و كذالك برنامجه السنوي ,و تتكون حصة (درس) التربية البدنية و الرياضية من ثلاث مراحل ,كل مرحلة في خدمة المحور المختار .

المرحلة التمهيدية:و تشمل الإجراءات الإدارية و الإحماء.

المرحلة الرئيسية:وتشمل النشاط التعليمي والنشاط التطبيقي.

المرحلة الختامية:وتشمل العودة إلى حالة الهدوء و المناقشة[2].

7- أهداف التربية البدنية والرياضية:

مما لا شك فيه أن التربية البدنية و الرياضية أهداف كثيرة لا يمكن مصيرها في بضعة أسطر، لكن نذكر بإيجاز هذه الأهداف.

- المساعدة على الاحتفاظ بالصحة والخبرات الحركية و ممارستها بشكل صحيح داخل وخارج المدرسة .
- ممارسة الحياة الصحية السليمة و تعريف التلاميذ بحاجيات النمو الجسمي والنفسي في كل من دوري المراهقة و البلوغ دور التربية البدنية في تحقيق هذه الحاجات.
- العناية بالقوائم الصحيحة و ملاحظة الأوضاع البدنية الخاطئة في حالتي الحركة والسكون و السعي لمعالجة ما قد يصيب الجسم من عيوب (عن طريق النشاط الحركي المكيف).
- تدعيم الصفات المعنوية و السلوك اللائق, و تنمية الاتجاهات الإيجابية نحو ممارسة النشاط الرياضي من خلال الأنشطة[3].
- المساهمة في خدمة المجتمع عن طريق النشاط الرياضي وذلك بتدريب التلاميذ خلال مزاولتهم الفعاليات على ممارسة العلاقات الإنسانية السوية في المجتمع داخل المدرسة و خارجها و تدعيم أخلاقهم و إكسابهم الخلق الرياضي في اتجاهاتهم و سلوكاتهم.[4]

1- حسن شلتوت وآخرون/ التنظيم والإدارة في التربية الرياضية- دار الكتاب الحديث- الكويت 1990- ص 106.
2- منهاج التربية البدنية والرياضية للتعليم الثانوي. مرجع سابق- 1996- ص 17.
3- محمد عوض بسيوني- مرجع سابق- ص 97.
4- د. عباس أحمد صالح ألسمرائي- طرق تدريس التربية البدنية- بغداد- 1981- ص 172.

وبصفة عامة يمكننا تلخيص هذه الأهداف في الجدول الموالي:

أهداف رئيسية	أهداف جزئية	أهداف تربوية مباشرة
التحكم في الجسم	تنمية القدرات الحركية	- الانتباه- التوازن. - معرفة الزمن وأوقات الفراغ - معرفة الصورة الجسمية . - الإدراك.التكيف. - الإيقاع.
التحكم في الوسط الداخلي	التنمية العقلية تنمية الأجهزة الفكرية	– تنمية الوظائف العضوية – المردود العضلي – التوافق الحسي الحركي – التوازن العصبي العضلي – التمثيل العقلي.
التحكم في الوسط الاجتماعي	الوعي الاجتماعي البحث عن التربية	– التكيف النفسي

جدول رقم (1) يمثل أهداف التربية البدنية و الرياضية [1].

8- الدوافع المرتبطة بممارسة النشاط البدني الرياضي:

تعددت الآراء في تحديد مفهوم الدافع, إلا أن ما يهمنا في مجالنا هذا هو أن الجميع تقريبا اتفقوا على أن الدافع سواء كان مثيرا واستعدادا داخليا أو حاجة فهو السبب الأساسي في السلوك .

ومع ذلك نشير إلى بعض الآراء المختلفة في تعريف الدوافع حيث يشير مصطلح الدافعية إلى العملية الداخلية التي تضطر الشخص إلى الفعل[2] ويساند هذا التعريف "محمد عاطف" بتعريفه للدافع :هو باحث الفعل (السلوك) بطريقة معنية[3], بينما يعرف "الزيني" الدافع بقوله مثير داخلي ومحرك سلوك الكائن الحي,ويواصله ويوجهه نحو هدف معين يخفض التوتر ويعيد التوازن[4] .

كما يتفق معه "محمد حسن علاوي " حيث يقصد بالدوافع الحالات أو القوى الداخلية التي تحرك الفرد وتوجهه لتحقيق هدف معين[5].

بينما يعرف عبد الرحمن عيسوي أن الدافعية عبارة عن حالة للسعي لتحقيق أو إشباع حاجة معينة أو لإعادة التوازن لحالة داخلية فقدت التوازن [6].

1- خطاب عامل – التربية البدنية والرياضية في الخدمة الاجتماعية- دار النهضة العربية- بيروت- 1965- ص 41.
2- ادوار موراي- الدافعية والانفصال-ترجمة احمد العزيز سلامة- مراجعة عثمان نجاتي ط1 دار الشرق 1988ص26
3- محمد عاطف غيث،قاموس علم الاجتماع- جامعة السكندرية- الهيئة المصرية العامة للكتاب1979ص295
4- محمد حسن أوعديه- منهج علم النفس الرياضي- دار المعارف- مصر 1977ص142
5- محمد حسن علاوي علم النفس الرياضي – ط 8 – دار المعارف القاهرة 1992ص145
6- عبد الرحمان عيسوي – دراسات في علم السلوك الإنساني منشاة المعارف مصر ص120.

أما عفاف عبد الكريم عرف الدافع على أنه عامل وجداني نزوعي (انفصال حركي) من شأنه تحديد اتجاه سلوك الفرد نحو غاية أو غرض سواء كان الفرد مدركا لذلك عن وعي أو دون وعي. والدوافع هي حاجات, وهي تساعد على تحريك الفرد للعمل[1].

فمن خلال مناقشة هذه الآراء نرى أنه هناك من أدلى بأن الدوافع حاجات داخلية وآخر يذكر بأنها قوى داخلية, وربط بعضهم بين الدوافع وتحقيق هدف معين, وربط البعض الآخر بين الدافع وإشباع حاجة معينة ونحن نرى أن الدافع مثير داخلي سلوك الفرد ويوجهه لتحقيق أو إشباع حاجة معينة أو لإعادة التوازن.

9- العوامل التي تساهم في تشكيل دوافع الفرد للإقبال على ممارسة النشاط البدني الرياضي :

من أهم العوامل التي تساهم في تشكيل دوافع الفرد للإقبال على ممارسة النشاط البدني الرياضي مايلي :

* المتطلبات الأساسية لحياة الفرد وأثر البيئة التي يعيش فيها .
* الحياة العائلية للمراهق واتجاه الوالدين نحو النشاط الرياضي .
* التربية الرياضية في المرحلة الدراسية الأولى وما يشمل عليه من مثيرات ومنبهات.
* التربية البدنية في الساحات والمؤسسات والأندية الرياضية .
* المهرجانات والمنافسات الرياضية.
* الوسائل الإعلامية للتربية البدنية والرياضية سواء على طريق الصحف أو المجلات أو التلفزيون أو غيرها.
* التشريعات الرياضية والإمكانيات التي تتيحها الدولة للتربية البدنية والرياضية[2].

وهناك الكثير من الدوافع العامة التي تعمل على توجيه الفرد نحو ممارسة النشاط الرياضي ومنها ما يرتبط بصورة مباشرة بممارسة النشاط الرياضي كهدف في حد ذاته, وما يرتبط بذلك من نواحي متعددة, ومنها ما يرتبط بمحاولة تحقيق بعض الأهداف الخارجية عن طريق الممارسة الرياضية وطبقا لذلك يقسم (روديك) الدوافع المرتبطة بالنشاط البدني الرياضي[3] إلى: - دوافع مباشرة - دوافع غير مباشرة.

1- عفاف عبد الكريم طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية منشأة المعارف بالإسكندرية 1989 ص188
2- زحاف محمد العلاقات الاجتماعية للتلاميذ خلال حصة التربية البدنية وانعكاساتها على السمات الانفعالية- مذكرة ماجستير في التربية البدنية والرياضة – جامعة الجزائر 2001 ص 57.
3- محمد حسن علاوي / سعد جلال- علم النفس الرياضي- ط8- دار المعارف- القاهرة- 1992- ص 57.

9-1- الدوافع المباشرة لممارسة النشاط البدني الرياضي:

يمكن تلخيص هذه الدوافع فيما يلي :

* الإحساس بالرضا والإشباع كنتيجة النشاط البدني.

* المتعة الجماعية بسبب رشاقة وجمال ومهارة الحركات الذاتية للفرد.

* الشعور بالارتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوباتها أو التي تتطلب المزيد من الشجاعة والجرأة وقوة الإرادة.

* الاشتراك في المنافسات (المباريات) الرياضية التي تعتبر ركنا هاما من أركان النشاط الرياضي وما يرتبط من خبرات انفعالية متعددة.

* تسجيل الأرقام والبطولات واثبات التفوق وإحراز الفوز.(1)

* التخفيف من حدة التوترات والضغوط النفسية الناجمة على المشاكل النفسية.

9-2- الدوافع غير المباشرة لممارسة النشاط البدني الرياضي :

* محاولة اكتساب الصحة النفسية واللياقة البدنية عن طريق ممارسة النشاط البدني الرياضي.

* ممارسة النشاط الرياضي لإسهامه في رفع مستوى قدرة الفرد على العمل والإنتاج, فقد يجيب الفرد (المراهق) بأنه يمارس النشاط الرياضي لأنه يسهم في زيادة قدرته على أداء عمله ورفع مستوى إنتاجه في العمل .

* الإحساس بضرورة ممارسة النشاط الرياضي إذ قد يجيب التلميذ (المراهق) بما يلي :

"بدأت في ممارسة النشاط الرياضي لأنه كان من الضروري علي حضور حصص التربية البدنية والرياضية بالمدرسة لأنها إجبارية وتدخل ضمن الجدول الدراسي"

* الوعي بالدور الاجتماعي والنفسي الذي تقوم به التربية البدنية والرياضية إذ يرى المراهق أنه يريد أن يكون رياضيا يشترك في الأندية والفرق الرياضية ويسعى إلى الانتماء إلى جماعة معينة وتمثيلها.(2)

1- محمد حسن علاوي – علم النفس الرياضي مرجع سابق ص 162.
2- نفس المرجع ص 162.

خلاصة:

إذا كانت التربية العامة في مفهومها العام تضع كأحد أهدافها صناعة رجل الغد وتهيئته كي يتمكن من ممارسة حياته الاجتماعية وفق ما تمليه متطلبات تلك الحياة التي هو بصدد مباشرتها، فان التربية البدنية والرياضية وباعتبارها أحد أهم مكونات التربية العامة تأخذ على عاتقها هذا الإعداد وتوليه أهمية كبيرة في جوانب عديدة قد سبق ذكرها, ولعل التصور الاجتماعي والنفسي المعاصر لأهمية ممارسة النشاط البدني والرياضي بجميع أنواعه وعلى كل المراحل السنية التي يمر بها الفرد قد أحدثت الكثير من التغيير فيها يخص نظرة المجتمع لمختلف أنواع هذه الممارسة، فأصبحت أحد أهم المواد التي تدرس في المؤسسات التربوية لدى البلدان المتقدمة, وهذا ما يسعى القائمون على التربية والرياضة إلى تحقيقه في بلادنا .

فإعداد المجتمع السليم بدون مشاكل نفسية لا يمر دون الاعتناء بالفرد الذي هو اللبنة الأساسية والجزء الدقيق في تشكيل المجتمع السليم, فالتربية بأنواعها المختلفة تعتني بهذا الفرد منذ نشأته الأولى وحتى يغادر الحياة, وهو في كل مرحلة حياته يتعلم شيئا جديدا يسمح له بأداء ما هو مطلوب منه مقابل أن يتمتع بجميع حقوقه, والتربية البدنية والرياضية جزء من التربية العامة تسعى إلى تهيئ الفرد من جوانب عدة منها المعرفي والعاطفي, والحسي الحركي والنفسي.

الفصل الثالث

الضغط النفسي

الفصل الثالث: الضغط النفسي

-تمهيد.

- مفهوم الضغط النفسي.
- المقاربة التاريخية للضغط.
- تقييم الضغط.
- نظريات الضغوط.
- نظرية "هانزسيلي"(Hans Selye).
- نظرية "كيلي"(Kelly) (1955 -1963).
- نظرية "لازروس" (LAZARUS) (1970):
- نظرية "سبيلبرجر"(Spielberger)1972:
- نظرية "هنري موراي"(H.Murrey):
- الاستجابة للضغط النفسي.
- أنواع الضغط.
- الضغط السلبي.
- الضغط الايجابي.
- أنماط الضغط النفسي.
- النموذج المنبسط (A) .
- النموذج المنطوي(C).
- النموذج الوسط (B).
- العوامل المؤثرة في الضغوط النفسية. (الضغوط والمرض.)

- استراتيجيات المقاومة وأنواعها.
- أساليب مواجهة الضغط.
- الاسترخاء (Relaxation).
- الاسترخاء التخيلي(Relaxation imaginaire).
- الاسترخاء الذاتي(Le training autogène).
- الاسترخاء التدريجي (Le relaxation progressive).
- إعادة البرمجة الذهنية (La reprogramationmental).
- التصور الذهني (Imagenrie mental).
- استرخاء التغذية الرجعية الحيوية (La relaxation biofeed back).
- التطعيم الانفعالي(Inoculation émotionnel).
- خلاصة.

1- تمهيد:

إن الضغط أو الإجهاد (Stress) حالة غير جديدة في حياة الإنسان، غير أن الجديد فيها أنها أكثر شيوعا وانتشارا وأنها في تزايد مستمر وهي كالقلق أصبحت من سمات هذا العصر ومن مرادفات أسمائه ونعوته، حيث أننا نعيش عصرا تطلق عليه تسميات مختلفة، فهو عصر الاستمرارية عند "بيتر در وكر" (Peter Drucker)، وعصر عدم التأكد عند "ألفن توفلر" (Alvin Toffler)، وهو بصفة عامة عصر التكنولوجيا والتقدم العلمي المتسارع، والذي جعل الفرد يعيش في حالة لا استقرار دائمة بحثا عن التكيف مع كل المستجدات وقد تفرض البيئة ضغوطا خطيرة تفوق الفرد على الاحتمال ويدركها باعتبارها كذلك وأنها مهددة ومعيقة لتحقيق الأهداف وإشباع الحاجات، وهو ما يحدث أيضا عند المراهق خاصة الذي يعيش تحت ضغوط النتائج ومطلب المجتمع الذي يعيش فيه ،مما يجعله معرضا لكثير من الضغوط ينتج عنها كثير من الاضطرابات والأعراض النفسية التي تؤثر على أدائه لدوره في الحياة العملية والعلمية، وحتى على صحته البدنية والنفسية،والمعرفة الجيدة لكيفية حدوث الضغط وتأثيراته وكذا مختلف النظريات التي درسته وحددت مراحل حدوثه، والتي سنتناولها والتي تساهم في ضبط أساليب وطرق مواجهة الضغط والتحكم فيه ليكون في المستوى المعتدل الملائم للمراهق الأفضل،فالإنسان ككل متكامل هو حصيلة ما يتعرض له من ضغوطات ومؤشرات اجتماعية.

2- مفهوم الضغط النفسي:

إن كل ما يتعرض له الإنسان من خلل نسبي كنتيجة للعبء البدني أو العقلي أو النفسي، أو هذه الأعباء مجتمعة أو بعضها، بحيث يتطلب من الجسم القيام بردود أفعال وظيفية لإعادة توازنه واستقراره، فإن ذلك يعرف بالضغط (Stress) والذي أصبح من الكلمات المألوفة لدى الفرد العادي بصفة عامة، والفرد الرياضي بصفة خاصة، حيث يشكل جزءا من حياتنا في العصر الحديث، بل وأصبح لفظ الضغط مصطلحا رئيسيا ومهما لدى العاملين في المجال الرياضي.

ويختلف مفهوم الضغط وتعريفه لدى المهتمين بالصحة النفسية والبدنية من حيث أنه ليس شيئا ملموسا واضح المعالم من السهل قياسه وملاحظته، وبالرغم من ذلك حاول "ماك جراث" (Mc.Grath 1977) تعريف الضغط النفسي على أنه: « عدم التوازن الواضح بين المتطلبات (بدنية، نفسية) والمقدرة على الاستجابة تحت ظروف، عندما يكون الفشل في الاستجابة لتلك المتطلبات يمثل نتائج هامة »[1].

وارتكز "جراث" في هذا التعريف على أربعة اعتبارات هي:

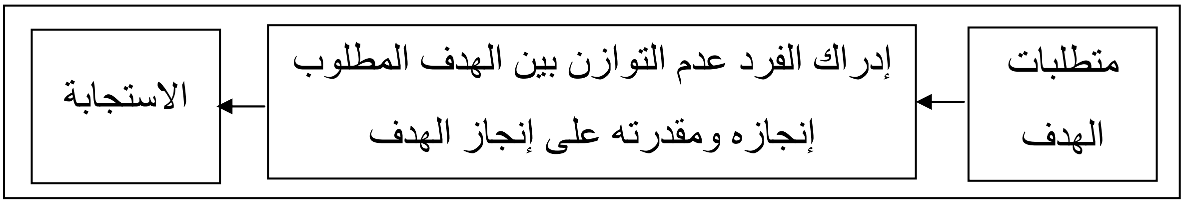
1- تفرض البيئة الاجتماعية والفيزيولوجية المحيطة بالفرد بعض الأهداف الهامة المطلوب منه إنجازها.

2- يدرك الفرد طبيعة هذه الأهداف، ثم حاول اتخاذ القرار حول كيفية الاستجابة لإنجازها.

3- يقوم الفرد بالاستجابة لإنجاز الهدف.

4- النتائج المترتبة عن استجابة الفرد.

وهذه العملية (الضغط أو التوتر) موضحة في الشكل (1) الموالي:[2]

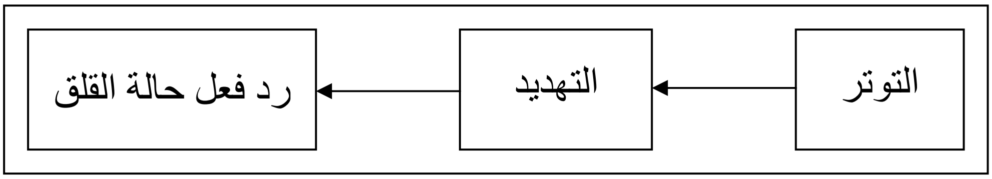


شكل رقم (1): عملية التوتر حسب "ماك"

1- أسامة كامل راتب، تدريب المهارات النفسية – تطبيقات في المجال الرياضي، ط 1، القاهرة، دار الفكر العربي 2000، ص 196.
2- أسامة كامل راتب، قلق المنافسة – ضغوط التدريب، احتراق الرياض، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997، ص13.

ويتفق "سبيلبرجز" (Spelberger 1972) مع "ماك جراث" في طبيعة عملية التوتر، لكنه يختلف معه عن المصطلحات المستخدمة في وصف العملية، حيث المثير عند "سبيلبرجر" يعني التوتر، بينما يطلق "جراث" على المثير مطلب الهدف، كما أن الأول يستخدم مصطلح التهديد لوصف عملية التقدير المعرفي الذاتي بين المثير والقلق، فإن الثاني يستخدم مصطلح الإدراك باعتباره عملية وسيطة بين متطلبات الهدف والقدرة على الاستجابة لتحقيقه، وأخيرا يرى "سبيلبرجر" الاستجابة كرد فعل لحالة القلق، بينما "ماك جراث" يستخدم مصطلح الاستجابة على نحو أكثر عمومية، ولا يقتصر على حالة القلق فقط.

والشكل (2) يوضح تصور "سبيلبرجر" لعملية التوتر[1]:



شكل رقم (2): عملية التوتر حسب ماك

ويتفق "محمد حسن علاوي" (1998) مع تعريف أو مفهوم "جراث" من حيث « أن الضغط يحدث في حالة إدراك الفرد لعدم قدرته على الوفاء بالمتطلبات التي ينبغي عليه الوفاء به »[2].

ويواجه الفرد بصفة عامة والرياضي بصفة خاصة في حياته كثيرا من المواقف التي تتضمن خيرات غير مرغوب فيها أو مهددة له، فالرياضي الذي يتعرض لمواجهة منافس قوي يحاول إدراك المتطلبات، أي كيف يدرك الرياضي مواجهة هذا المنافس كمصدر تهديد وهل يعتقد أن قدراته اضعف كثيرا من قدرات منافسه، وفي المرحلة الثالثة يستجيب لمتطلبات الموقف، بأن يصبح أكثر إثارة وقلقا ومتوترا عضليا، مع ضعف تركيز الانتباه...الخ، والتي تحدد نتائج الرهان الرياضي الممارس أو نتيجة المباراة وحتى طريقة الأداء في المنافسة الرياضية.

1- أسامة كامل راتب- قلق المنافسة- ضغوط التدريب – احتراق الرياضي- المرجع السابق- 1997- ص 14.
2- محمد حسن علاوي، سيكولوجية المدرب الرياضي، المرجع السابق، ص 181.

فالضغوط بمفهومها البسيط هي حالة من الخلل النسبي للإنسان تجبر الجسم على القيام بواجبات وظيفية لمواجهة متطلبات عقلية، أو بدنية أو نفسية لإعادة التكيف والتوازن مع البيئة الخارجية[1].
ويعرف "عبد الستار إبراهيم" (1998) و "وليم الخولي" (1986) الضغط بصفة أعم على أنه «كل ما يسبب إجهادا أو توتر نفسيا شديدا، أو كل ما من شأنه أن يؤدي إلى استجابة انفعالية حادة ومستمرة»[2].
أما قاموس علم النفس فيذكر أن الضغط يقاس بلياقة الفرد وهو حالة جسم في الاستجابة لعامل مهدد (Stressor): إصابة، التهاب ... الخ، أو جهد ضاغط: ألم، فرح ... الخ، ومهما يكن الضاغط "الضغط يظهر كتناذر عام" يهم الهيبوتلاموس، قشرة المخ، والغدة الكظرية، التيموسية، الأنبوب الهضمي، وهذه الحالة تتطور تبعا للشدة أو المدة (الزمن) أو تكرار التهديد[3].
ويعتبر "هانز سيلي" (Selye) أول من قدم بعض الجوانب التطبيقية لمفهوم الضغط من خلال نموذجه "التناذر والعام للتكيف" وأشار إلى أن الضغوط تعتبر من العوامل الهامة في حدوث الإجهاد والانفعال الزائد لدى الفرد، وحدد ثلاث مراحل للاستجابة للضغط هي:
- محلة الإنذار - مرحلة المقاومة - مرحلة الإنهاك
و سنتناول فيما يلي من هذا الفصل هذه النظرية بالتفصيل.
* الضغط النفسي ليس مفهوما سلبيا تماما، بل هو: «عبارة عن العنصر المجدد للطاقة التكيفية لكل من العقل والجسم، فإذا كانت هذه الطاقة يمكنها احتواء المتطلبات، وتستمتع بالاستثارة المتضمنة فيها، فإن الضغط يكون مقبولا ومفيدا، أما إذا كانت لا تستطيع، و وجود الاستثارة يضعفها،فان الضغط لا يكون مقبولا، بل وضارا. »[4] أي أن القدرة على الاستجابة للضغط يحدث التكيف والتوافق، بينما إذا تضمنت هذه الضغوط مطالب فوق الطاقة والاحتمال أدت إلى سوء التكيف والاضطراب. ويعطي "le petit Robert" المفهوم الآتي للضغط : « هو استجاب الجسم لعوامل الاعتداء والفيزيولوجية والنفسية، كذا استجابته للانفعالات التي تتطلب التكيف »[5]
أما معجم علم النفس فيعرف الضغط على أنه:«توتر أو صراع وحالة من التوتر النفسي الشديد».[6]

1- علي ألبيك وآخرون- راحة الرياضي- الإسكندرية-منشأة المعارف- د.ت.ص 14.
2- محمد حسن علاوي، سيكولوجية المدرب الرياضي، المرجع السابق، ص 181.
3- THOMAS RAYMOND, la préparation psychologique du sportif, 2eme ed, paris, ed Vigot, 1997, P 25.
4- THOMAS RAYMOND, Op, Cite, p 25.
5- D. Servant, J. Parquet, Stress, anxiété et pathologies medicales, Paris, MASSAN, 1995; P40.
6- فاخر عاقل – معجم علم النفس- بيروت- دار العلم للملايين- 1971- ص 121.

3- المقاربة التاريخية للضغط:

منذ القديم، أشار "هيرقل" بأن الحالـة الطبيعية لكل كـائن أو شـيء ليست الحالـة السـاكنة غير القابلة للتغيير، بل بالعكس هي قدرة التغيير.

كما أشار "Empédocles" إلى أن كل مـادة مكونـة من عناصـر هـي فـي حركـة متضـادة أو متحالفة فيما بينها، وأن التناسق أو التوازن شرط للمحافظة على حياة الأجسام الحية.[1]

ويقول "لومسدان" (C.F Lumsden, 1982) أنـه قد استعمل مفهوم الضـغط فـي أوائل القرن 14م للتعبير عن الحالات: المشقة، الضيق، الحزن. وكنت كلمـة الضـغط تستعمل عند الانجليز في القرن 17م للدلالـة علـى « حالـة شدة (état de détresse)...، صـعوبة الحيـاة فقدان أو خسـارة، التعب، وبصفة أكثر عموما للدلالة على أو محنة »[2].

ولـم يأخذ مصـطلح الضـغط مفهومـه الحـديث إلا خـلا ل القرن 18م كقوة أو تـأثير قـوي علـى شـيء فيزيائي أو إنساني.

وفي نهاية القرن 19م بدأ التسـاؤل عن أسبقية الجسم أو الروح في حـدوث الانفعالات مفهـوم شدة.

ويقول "جان بنجامان ستورا" أن كلمة Stress اشتقت من الفعل اللاتينـي (Stringère) الذي يعنـي: ضـيق علـى الضـغط، شـد، أوثـق، ومنـه لأخذ الفعـل الفرنسـي (eteinder) ومعنـاه طـوق بجسـمه، بذراعيه، ضـاغطا بقوة مع أحاسيس متناقضة لأنه بالإمكان تطويق إنسان ما على قلبه.

علـى صـدره، وخنقـه أيضـا... ويصـل بنـا إلـى كلمـة شـدة (détresse) التـي اشتقت بـدوره عن الفعل (Stringère) وهي تعني الشعور بالزهد، بالوحدة، ينتابنـا فـي حـالـة قـاهرة (عوز، خطر، ألم...)[3].

وفي القرن 19م أيضا أدخل هذا المفهوم فـي المجـال الطـب منذ 1910 انطلاقا من أن ضـغوط الحيـاة يمكن أن تؤدي إلى آلام أو اضطرابات بدنية أو عقلية، وهو ما أشار إليه "وليـام أوسلر" (William Osler) (طبيـب القلـب): « أن عمـلا شـاقا مصـحوبا بمسؤولية ثقيلـة ، هـو سـبب الألـم والقلق والـذي باستمراره يمكن أن يحدث مشاكل صحية حقيقة ».[4]

1- S. SERVENT, PH. J. PARQUET, op Cite 41.
2- MARC SCHWOB, Le stress, France, Ed Dominos Flandrion, 1999,P 07.
3- جان بنجمان ستورا- الاجهاد أسبابه وعلاجه- تعريب: أنطوان إ. الهاشم- ط1- لبنان- منشورات عويدات- 1997- ص 7،8.
4- MARC SCHWOB, Op. cite, p 78.

4- الموقف الضاغط:

يكون الموقف الضاغط حسب "أسامة كامل راتب" من خلال: كيفية التفاعل بين متطلبات التدريب مع قدرات الرياضي، حيث يتوقع عندما تزيد متطلبات التدريب عن قدرات الرياضي أن يعتبر الموقف عندئذ من النوع الضاغط [1].

ويوجد عدد كبير من المواقف الضاغطة أو المسببة للضغط، يمكن تلخيصها في ثلاثة عناصر أساسية اعتمادا على عدد الأفراد المتعرضين لها وعامل الوقت.

* الكوارث المختلفة، الطبيعية منها أو التي يتسبب فيها الإنسان كالحروب وغيرها.

* الصدمات التي يتعرض لها الأشخاص في الحياة كالحزن، اكتشاف مرض قاتل، الإقصاء من العمل أو الفريق،فقدان الزوج، فقدان شخص عزيز...

* الإكراهات والاستثارات التي تتسبب الضغط عند تكرارها، كالفقر، الصعوبات المهنية، صعوبات المنافسة، ضغط الجمهور،و المجتمع والمشاكل العائلية، المشاكل الناتجة عن المحيط...الخ. فإيقاع الحياة العصرية يمثل أحد المنابع الهامة للضغط، والكائن البشري الذي أقحم في سياق هذا الصراع من أجل الحياة، لا يتوقف عن ملاحقة الزمن الذي يمر، ...الفرد يحس بعدم التوازن الموجود بين إمكانياته والمتطلبات الكثيرة والمتعددة للمحيط الذي يعيش فيه[2].

فالموقف الضاغط بصفة عامة هو الموقف الذي يكون فيه الفرد عاجزا عن إيجاد الاستجابة الملائمة له أو صعوبة كبيرة للوصول إلى التكيف معه.

5- تقييم الضغط:

يقول "باتريك ليجيرو" (Patrick Legeron): "عند مواجهة موقف ضاغط يباشر الفرد في الحين تقييمه والتقييم هو عملية معرفية بواسطتها يقدر الفرد عنصرين"

- الخطر أو التهديد الذي يمكن أن يحتويه الموقف.
- الموارد التي يملكها لمواجهة الوقف.[3]

وبعبارة أخرى هناك تقييم مزدوج تقييم أولي وتقييم ثانوي.

فالتقييم الأولي يتوجه إلى الضاغط كمواجهة حمل معتبر، حيث ندرك خطر عدم القدرة على انجاز مهمة كما يجب أو في الوقت المناسب، أو الخوف من إمكانية الخطأ عند الأداء أو الانجاز.

1- أسامة كامل راتب- احتراق الرياضي بين ضغوط التدريب والإجهاد الانفعالي - ط1- القاهرة- دار الفكر العربي- 1997- ص 23.
2- MARC SCHWOB, Op Cite, p 71.
3- FERRIRI et autres, Op, p 71.

والتقييم الثانوي يون موجه نحو قدراتنا لمواجهة أو تسيير الموقف الذي نحن فيه.

ويكون هذا التقييم المزدوج آلي وسريع وذاتي، متعلق بشخصية الفرد وخبراته الماضية وهو ما يؤكده "هولمس" (Holmes) وآخرون (1980) في قوله: «في موقف ضاغط التقييم الذاتي للموقف أو الحالة أهم من الأشياء الموضوعية، فالضغط لا يمكن تفسيره انطلاقا من المثير ولا نتيجة للاستجابات، ولكن من خلال العمليات المتوسطة وبالأخص إدراك الموقف وهو ما يطلق عليه كوهن (Cohen) اسم "الضغط المدرك" »[1].

والتقييم المعرفي حسب "أسامة كامل راتب" يعني: «كيف يفسر الرياضي الموقف، فعندما تزيد متطلبات التدريب أو المنافسة عن قدرات الرياضي فإنه يدرك آثار التدريب الزائد ...، وفي نفس الوقت لا يحقق الرياضي مستوى التقدم المنشود ، أو يحافظ على مستوى الأداء السابق... ومن ثمة يشعر بعدم سيطرته وتحكمه في الموقف وضعف مقدرته على إنجاز المهام المطلوب منه، فضلا عن الإحساس بعدم قيمة بذل الجهد»[2]

فالموقف ليس هو الذي يحدد طبيعة رد فعل الفرد عامة و الرياضي خاصة، وإنما الذي يحدد ذلك هو كيف يفسر أو يدرك الفرد أو الرياضي هذا الموقف، والتي تلعب فيها الإمكانيات الفردية دورا هاما من خلال:

- الاعتقادات مثل الاعتقادات الدينية التي ترجع بعض الحوادث إلى القدر ومشيئة الله ويجب قبولها
- المداومة في مقاومة المتطلبات الخارجية
- سمة القلق، حيث أن الذين يتميزون بسمة قلق منخفضة يتلقون الحوادث على أنها أقل تهديدا عكس مرتفعي سمة القلق
- مميزات الموقف من حيث نوع الخطر واتساعه ومدته

ومن خلال تقييم الفرد أو الرياضي يتحدد ظهور استجابات الضغط من عدمها، وهذه الأخيرة تظهر عندما نعطي تقييما على أن قدراتنا غير كافية مقارنة بالتهديد المواجه أو عندما يكون عدم التوازن بين التقييم الأولي والثانوي للموقف، ويصنف الإدراك ضمن العمليات العقلية العليا بأنه العملية التي من خلالها ينظم ويقيم الفرد الإحساسات أو يستجيب للمثيرات التي تواجه بطريقته الخاصة، ويشير البعض من الباحثين إلى الإدراك بالجسر الذي يربط بين الفرد وبيئته [3]

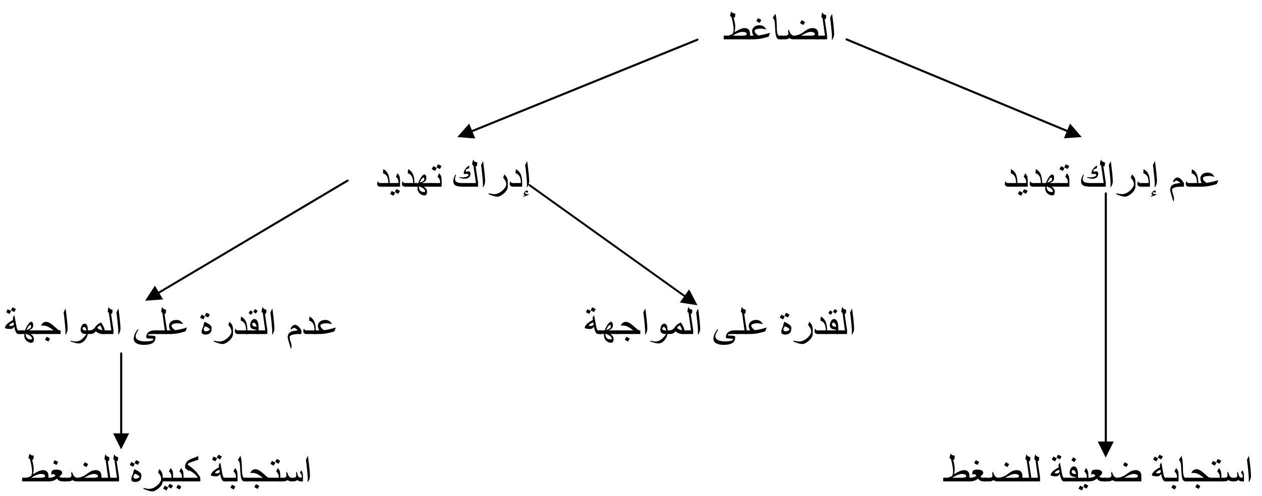
1- XARINE BUI- introduction a la psychologie du sport, paris, ed Chiron, 2000- p 89.
2- أسامة كامل راتب، احتراق الرياضي بين التدريب والاجهاد الانفعالي، المرجع السابق، ص 23
3- علي عسكر، ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، ط3، القاهرة، دار الكتاب الحديث، 2003 ، ص 35

وتتباين ردود الأفعال للمواقف من فرد لآخر، باختلاف العوامل التالية:

- صفات المثير
- خصائص الفرد البدنية والنفسية
- خصائص الموقف المحيط بالطرفين (الفرد والمثير)

وبناء على ما سبق فإن التفسير الذاتي للمواقف الحياتية له ارتباط قوي بخبرة الضغط النفسي، وبسبب دور الإدراك في نوعية رد الفعل للمثيرات فإنه من الصعب إلغاء الجانب النفسي من معظم الاستجابات السلوكية من جانب الفرد فيها المواقف المسببة للضغوط

والشكل (3) يوضح هذه المراحل [1]:



شكل (3): التقييم المزدوج للضاغط

6- نظريات الضغوط:

اختلفت النظريات التي اهتمت بدراسة الضغط طبقا لاختلاف الأطر التي تبنتها وانطلقت منها سواء كانت فيزيولوجية أو نفسية أو اجتماعية، كما اختلفت هذه النظريات فيما بينها بناء على ذلك من مسلمات كل منها، فنظرية "سيلي" اتخذت من استجابة الجسم الفيزيولوجي أساسا على أن الشخص يقع تحت تأثير موقف ضاغط، بينما "سبيلبرجر" اتخذ من قلق الحالة وهو عامل نفسي أساسي للتعرف على وجود الضغط أما "موراي" فالضغط عنده خاصية أو صفة لموضوع بيئي

وفيما يلي سنتناول لأهم النظريات التي ساهمت في تطور المعرفة المرتبطة بالضغوط وكذا بعض النماذج المهمة.

1- FERRIRI et autres, OP cite, P 71

1-6- نظرية "هانزسيلي"(Hans Selye): وتسمى "نظرية التناذر العام للتكيف"

يعتبر"سيلي" من أشهر الباحثين الذين ارتبطت أسماؤهم بموضوع الضغوط، ولقد تخصص في دراسته في الفزيولوجية والأعصاب، وظهر هذا من خلال اهتمامه بتفسير الضغط تفسيرا فيزيولوجي وتنطلق هذه النظرية من مسلمة ترى أن الضغط متغير غير مستقل وهو استجابة لعامل ضاغط (Stressor) يميز الشخص ويضعه على أساس استجابته للبيئة الضاغطة، وأن هناك استجابة أو أنماط معينه من الاستجابات يمكن الاستدلال منها على أن الشخص يقع تحت تأثير بيئي مزعج[1]

والضغط كذلك: هو إجابة أو استجابة الجسم لكل طلب يتلقاه، أي إجابة غير خاصة، هي نفسها لأي مثير أو منشط إيجابي أو سلبي

وقد قسم "سيلي" مجموعة الأعراض التكيفية للضغط أو ردود الفعل اتجاه المصادر الضاغطة إلى ثلاث مراحل:

1- مرحلة الإنذار أو التنبيه 2- مرحلة المقاومة 3- مرحلة الإنهاك أو الاستنزاف

وتمثل مرحلة الإنذار رد الفعل الأول للموقف الضاغط عندما يدرك الفرد التهديد الذي يواجهه حيث يقوم الجهاز السمبتاوي والغدد الإدرينالينية بتعبئة أجهزة الدفاع في الجسم، وبهذه الطريقة يزيد إنتاج الطاقة إلى أقصاه لمواجهة الحالة الطارئة ومقاومة الضغوط، فيزداد التنفس، يزداد السكر والدهون في الدورة الدموية، وتشد العضلات ليتهيأ الجسم لعملية المواجهة، وتعرف هذه التغيرات بالاستثارة العامة، وإذا استمر التوتر انتقل الجسم إلى الحالة الثانية، أو مرحلة المقاومة التي ينتقل فيها الجسم من المقاومة العامة إلى أعضاء حيوية معينة تكون قادرة على صد مصدر التهديد، وكما أن الكائن الحي يتكيف مع مصدر الضغط ومع ذلك هناك حدود لعملية المقاومة من جانب الجسم

في حين مرحلة الإنهاك أو الإجهاد مرحلة تعقب المقاومة ويكون فيها الجسم قد تكيف، غير أن الطاقة الضرورية تكون قد استنفذت، وإذا كانت الاستجابات الدفاعية شديدة ومستمرة لفترة طويلة فقد ينتج عنها أمراض التكيف

1- فاروق السيد عثمان، القلق وادارة الضغوط النفسية ،ط، القاهرة ،دار الفكر العربي 2001، ص 98.

6-2- نظرية "كيلي"(Kelly) (1955- 1963):

يطلق عليها اسم " نظرية البناءات الشخصية " وهي نظرية هامة في فهم الاستجابة للضغط لأنها تحاول إظهار الطريقة التي يبني بها الفرد معنى الخبرة ويكيف طريقة إدراكه للعالم في ظل الحركات المتبادلة مع المحيط، وخلالها تتكون شخصيته حيث يرى "كيلي" أن البناء الشخصي يعني ترجمة ومقارنة الأحداث على أساس الاختلافات والتشابهات، وتعرف هذه النظرية بالقدرة "العلمية" لكل فرد لعرض الأحداث وبناء نظام قادر على التكهن بها، فالتكهن هو العملية المحورية ويكون بذلك قادرا على تقديم القاعدة الملائمة لتوقع بقية الأحداث.

والهيكل القاعدي لنموذج "كيلي" هو أن عمليات الفرد نفسيا موجهة بالطريقة التي يتوقع أو يتكهن بها الأحداث، فالفرد يتكهن باستمرار الأحداث، يستعمل مواضيع معادة في بناءات متتالية للأحداث، كأن العمليات نفسيا موجهة من طرف شبكة قوانين ولا تخضع للصدفة[1].

6-3- نظرية "لازروس" (LAZARUS) (1970):

وتسمى أيضا نظرية "التقدير المعرفي"، ونشأت نتيجة للاهتمام الكبير لعملية الإدراك والعلاج الحسي الإدراكي، والتقدير المعرفي هو مفهوم أساسي يعتمد على طبيعة الفرد، حيث أن تقدير كم للتهديد ليس مجرد إدراك مبسط للعناصر المكونة للموقف، ولكنه رابطة بين البيئة المحيطة بالفرد وخبراته الشخصية مع الضغوط، وبذلك يستطيع الفرد تفسير الموقف[2].

ويعتمد تقييم الفرد للموقف على عدة عوامل منها العوامل الشخصية، العوامل الخارجية الخاصة بالبيئة الاجتماعية والعوامل المتصلة بالموقف نفسه.

وتنشأ الضغوط حسب هذه النظرية عند وجود تناقص بين متطلبات الشخصية عند الفرد الذي يؤدي إلى تقييم التهديد وإدراكه في مرحلتين:

* المرحلة الأولى: وهي الخاصة بتحديد ومعرفة أن بعض الأحداث هي في حد ذاتها شيء يسبب الضغوط.

* المرحلة الثانية: وهي التي يحدد فيها الطرق التي تصلح للتغلب على المشكلات التي تظهر في الموقف[3].

1- PIERLUIGIGRAZIANI, JOEL SWENDES, Le Stress- emotion et stratégies d'adaptation France, ed. NATHAN, 2004, P 36,37.

2- فاروق السيد، المرجع السابق، ص 100.

3- فاروق السيد عثمان، المرجع السابق، ص 100.

ومن خلال هذه النظرية فإن رد فعل اتجاه مصادر الضغوط ليس رد فعل بيولوجي بسيط غير محدد، بل عملية معقدة يتدخل فيها أكثر من عامل نفسي وفسيولوجي (كيف يدرك الفرد المثير أو الموقف، وتحت أي ظروف، وما طبيعة رد فعله وما هي إمكانات وقدرات الفرد في تعاملة مع مصدر أو مصادر الضغوط).

4-6- نظرية "سبيلبرجر"(Spielberger)1972:

تعتبر نظرية "سبيلبرجر" في القلق مقدمة ضرورية لفهم الضغوط عنده، فقد أقام نظريته في القلق على أساس التمييز بين القلق كسمة والقلق كحالة.

وسمة القلق أو القلق العصابي المزمن هو استعداد طبيعي اتجاه سلوكي يجعل القلق يعتمد بصورة أساسية على الخبرة الماضية، وقلق الحالة هو قلق موضوعي أو قلق موقفي يعتمد على الظروف الضاغطة [1].

ويرتبط "سبيلبرجر" في نظريته بين قلق الحالة والضغط، ويعتبر أن الضغط الناتج عن ضاغط ما هو الذي يسبب حالة القلق،واهتم بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة والتي تكون ضاغطة، ويميز بين حالات القلق الناتجة عنها، ويفسر العلاقات بينها وبين ميكانيزمات الدفاع التي تسمح بتخفيض الضغط (كبت، إنكار، إسقاط) أو يستدعي سلوك التجنب الذي يسمح بالهرب من الموقف الضاغط.

5-6- نظرية "هنري موراي"(H.Murrey):

يعتبر "موراي" أن مفهوم الحاجة ومفهوم الضغط مفهومان أساسيين على اعتبار أن مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك، ومفهوم الضغط يمثل المحددات المؤثرة والجوهرية للسلوك في البيئة.

ويعرف الضغط على أنه صفة لموضوع بيئي أو لشخص تيسر أو تعوق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين، ويميز بين نوعين من الضغوط وهما:

أ- **ضغط بيتا (Beta Stress):** ويشير إلى دلالة الموضوعات البيئية والأشخاص كما يدركها الفرد.

ب- **ضغط ألفا (Alpha Stress):** ويشير إلى خصائص الموضوعات ودلالتها كما هي [2] ولأن الفرد يصل إلى ربط موضوعات معنية بحاجة بعينها انطلاقا من خبرته ويطلق "موراي" على ذلك

1- فاروق السيد عثمان، المرجع نفسه، ص 99.
2- فاروق السيد عثمان المرجع السابق، ص 100.

مفهوم تكامل الحاجة، أما عندما يحدث التفاعل بين الموقف الحافز والضغط والحاجة الناشطة فيعبر عنه بمفهوم ألفا.

6-6- نموذج "هوبفول"(Hobfoll 1988):

ويعرف بنموذج المحافظة على الموارد. ويعرض في نموذجه هذا الضغط كرد فعل اتجاه البيئة عند تواجد:

أ- خطر خسارة موارد أو ممتلكات.

ب- خسارة موارد.

ج- عدم نمو الموارد بعد الاستثمار[1].

فالأفراد من خلال هذه النظرية منشغلون بالمحافظة على مواردهم وممتلكاتهم والأشياء الخاصة، أو الطاقات المكتسبة أو الوسائل التي تسمح باكتساب هذه الممتلكات ومفهوم الخسارة مفهوم محوري في هذه النظرية إلى جانب الإدراك أو لخسارة أو التقييم المعرفي الذي نعطيه على الموارد والممتلكات المكتسبة.

ودور إعادة التقييم في هذه الحالة هو ترجمة خطر الخسارة كرهان وهو ميكانيزم إيجابي إذ ساند ودعم الرياضي في مواجهة وتحدي الرهان.

أما إعادة التقييم لقيمة الموارد للتقليل من إدراك الخسارة فيعتبر سلبيا لأننا معرضين حينئذ لخسارة موارد أخرى غير نظام التقييم.

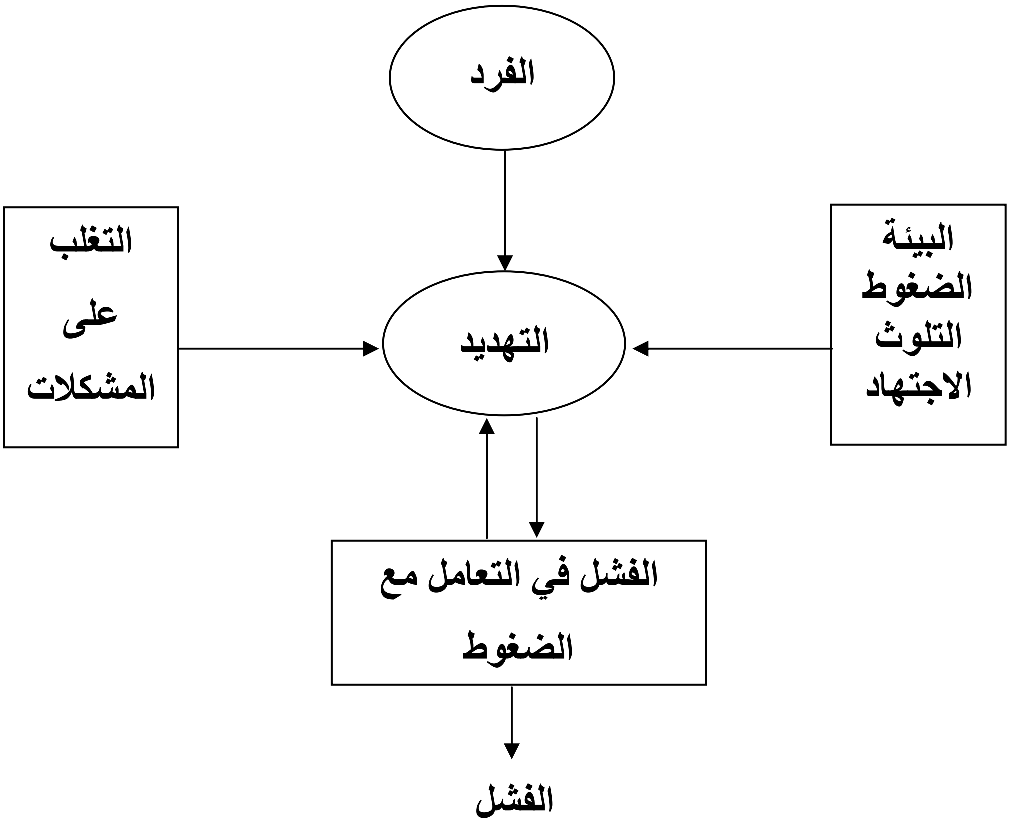
6-7- نموذج "كوبر":

يوضح "كوبر" أسباب وتأثير الضغوط على الفرد ويذكر أن بيئة الفرد تعتبر مصدرا للضغوط، مما يؤدي إلى وجود تهديد لحاجة من حاجات الفرد أو يشكل خطرا يهدد الفرد وأهدافه في الحياة.

فينشغل بحالة الضغط ويحاول استخدام بعض الاستراتجيات للتوافق مع الموقف، وإذا لم ينجح في التغلب على المشكلات واستمرت الضغوط لفترات طويلة، فإنها تؤدي إلى بعض الأمراض مثل: أمراض القلب والأمراض العقلية، زيادة القلق والاكتئاب وانخفاض تقدير الذات.

1- RIPOLL et autres, psychologie du sport Question actuelles, Paris, ed. Revue EPS, 1995 P 16.

ويمكن رصد نموذج "كوبر" في الشكل (4) الموالي[1]:



الشكل (4): نموذج كوبر يوضح بيئة الفرد كنموذج للضغوط.

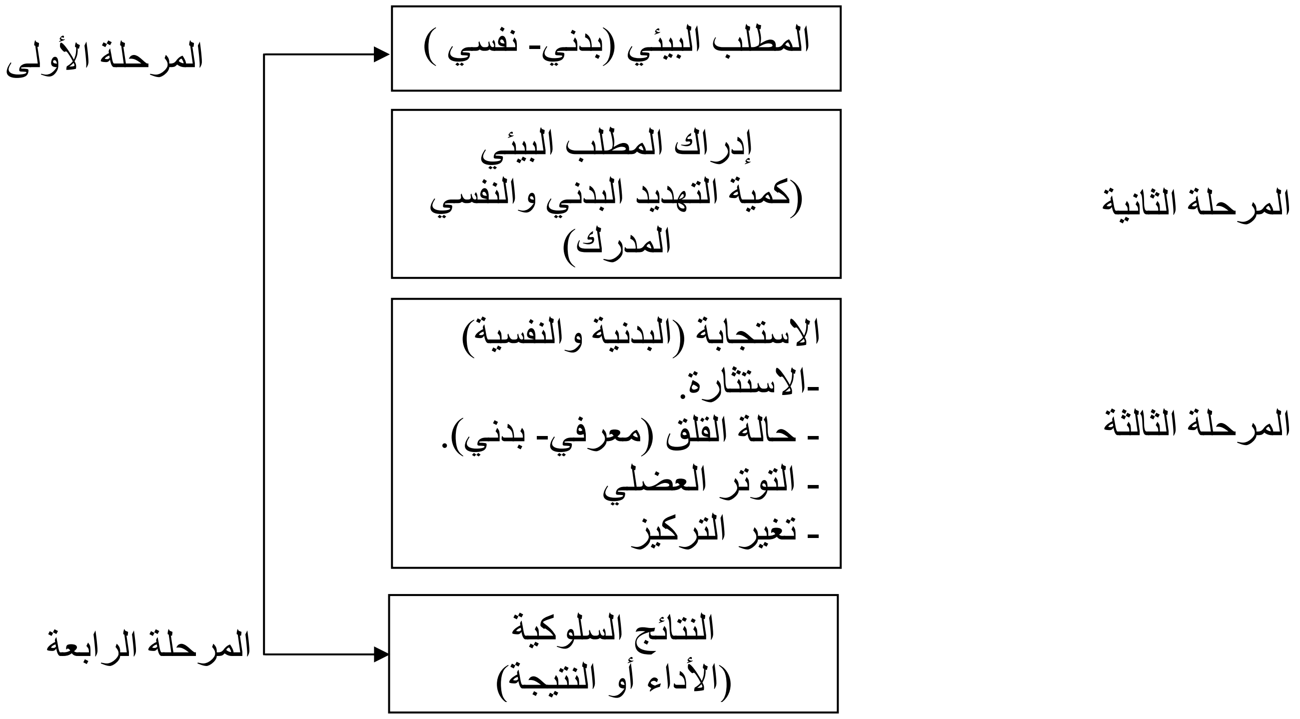
7- الاستجابة للضغط النفسي:

يتعرض الفرد وخاصة الرياضي إلى مختلف المواقف الضاغطة في حياته اليومية أو أثناء الأداء أو الإنجاز الرياضي. والتي حسب "كانون وسيلي" تنبه جسمه للاستجابة للضغط النفسي الذي يتعرض له إما بالمقاومة كرد فعل (مواجهة الضاغط، مسبب الضغط)،أو الفرار (تجنب مسبب الضغط).

وينتج عن الشعور بحالة الانضغاط والتي يعانيها الفرد من تأثير الضواغط المختلفة حالة من عدم الاتزان الفسيولوجي والنفسي تعبر عن نفسها في الحاجات والتوترات تخرج الفرد من انتظامه العادي فيعبئ قواه العقلية وصفاته المزاجية ويشحذ طاقته الجسمية والروحية ليبذل مجهودات تكيفيه وليستعيد حالته التي كان عليها وقد تنجح هذه المجهودات عند حل المشكلة والتغلب على الفرد تحت حالة الانضغاط فترة من الزمن[2].

1- فاروق السيد عثمان، المرجع السابق، ص 103.
2- هارون الرشيدي، الضغوط النفسية- طبيعتها، نظرياتها- القاهرة، دار الفكر العربي، 1999ن ص 38.

والشكل (5) يوضح مراحل عملية الضغط حسب "واينرج وجولد": [1] (Weinberg et Goold)



شكل رقم (5): عملية الضغط حسب "واينرج وجولد" .

والاستجابة للضغط النفسي تتضمن أبعادا فسيولوجية بدنية حيوية وبيوكيمياوية وأبعادا سيكولوجية وأخرى اجتماعية وحتى روحية ومعرفية ويتحكم في هذه الاستجابات والتغيرات الجهاز البراسمبتاوي والسمبتاوي والجهاز الهرموني العصبي فالتغيرات الفسيولوجية تحدث تبعا لاستثارة الجهاز السمبتاوي لبراسمبتاوي ومن أهم التغيرات البدنية الملاحظة :

- شد عضلي أو توتر عضلي.
- اتساع متزايد في بؤبؤ العين.
- ازدياد سرعة دقات القلب.
- زيادة التعرق وازدياد السكر في الدم.
- الصداع أو الدوار والأرق.
- عسر الهضم والقرحة المعدنية.
- ارتفاع ضغط الدم.

1- محمد حسن علاوي، سيكولوجية الاحتراق للاعب والمدرب الرياضي، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998، ص 18.

وفي الإطار الرياضي يصف "ميشال جازي" مظاهر ضغط ما قبل المنافسة كما يلي: "ثقيلة جدا على البطن، وكرة مطاط تحدث صوت يو-يو في مؤخرة الحلق، الأيدي والأرجل متجمدة، الفم سميك وحب التخلص الدائم من اللعاب الذي لا يمر، حالة ليست ممتعة"[1]

أما على مستوى الاستجابات النفسية، فعادة الاستجابات المعرفية هي التي تحدث الخلل أو عدم التكيف، ويظهر تأثير الضغط النفسي على المستوى الهرموني أو الإفرازات الغددية، والتكوين الشبكي، والبنية العصبية أي استثارة النظام العصبي الذي يحدث الاضطراب أو نقص الانتباه إضافة إلى:

- النسيان وصعوبة التركيز.
- اضطراب التفكير و ازدياد الأخطاء.
- ذاكرة ضعيفة أو الصعوبة في استرجاع الأحداث.
- استحواذ فكرة واحدة على الفرد.
- انخفاض الدافعية(توتر شديد).
- انجاز المهام بدرجة عالية من التحفظ.
- وتظهر كذلك أعراض انفعالية كنتيجة للحالة الانفعالية المستثارة عند الفرد وتتمثل في:
- سرعة الانفعال.
- سرعة الغضب.
- تقلب المزاج.
- العدوانية وللجوء إلى العنف.
- الاكتئاب.

1- THOMAS RAYAMAND, op cite , p 25

8- أنواع الضغط:

من خلال ما سبق تناوله عن الضغط النفسي في هذا الفصل يتعلق هذا المصطلح في أذهاننا بأنه حالة سلبية تضايق الرياضي وتمنع وصوله إلى الأداء الجيد، ولكن في الواقع يمكن أن يكون الضغط ايجابي في أحيان كثيرة عند التحكم فيه وفي درجة سيطرته على الفرد.

8-1- الضغط السلبي:

وقد يكون للضغط المفرط والمستمر تأثيرا سيئا على الصحة العقلية والجسدية والروحية، وإذا ما تركت مشاعر الغضب والإحباط والخوف والاكتئاب المتولدة من الضغط دون حل فإنها تستطيع لأن تؤدي إلى أمراض مختلفة أو حتى الموت.

وفي المجال الرياضي الضغط ناتج عادة عن الرهان الرياضي والخوف من الفشل والذي بدوره يؤدي إلى طف أو عرض عن الحركة، فالفرد يكون مشغولا ويقبل سيطرة الخصم عليه دون مواجهة أو رد فعل، كالرياضي الشاب الذي يواجه منافسا ذو خبرة وشهرة كبيرة، حيث يكون الميل إلى الحركة أكثر من الميل لتحليل الموقف أو التفكير فيه واستجابة الرياضي تكون فطرية أو بإجابات آلية تكون عادة غير ملائمة للموقف[1]. مثل لاعب شاب في كرة القدم يشارك في مقابلة هامة وليس له القدرات والمعارف اللازمة للتحكم في مستوى الضغط والدافعية عنده، فنجده يبذل مجهودا وطاقة معتبرة ولكن في أغلب الوقت غير ملائم للوضع، ويجري في كل الاتجاهات في الملعب دون تنسيق مع زملائه.

8-2- الضغط الايجابي:

قد يكون للضغط تأثيرا إيجابيا كذلك، حيث الضغط عنصر أساسي في الحث على الاستعداد والإدراك، موفرا بذلك الإثارة التي نحتاج إليها عند الاضطرار إلى الكفاح حيال الحالات المتحدية فالتوتر والتنبه ضروريان للتمتع بكثير من مظاهر الحياة والإحساس بنكهة المنافسات الرياضية كما يوفر الضغط أيضا حسن الانتباه والاستعداد الذي نحتاج إليه عندما نواجه حالات مهددة والتي يكون الاسترخاء على نحو مفرط فيها مهلكا.

1- CAROLE SEVE, OP cite, p 138.

فالضغط إذا عنصر أساسي وضروري للمنافسة ولكن بمستوى ملائم للحالة أو الموقف الذي يكون الرياضي في مواجهته.

فإثارة قشرة المخ يمكن لأن يرتفع من الإمكانيات وقدرات الانجاز، وهو أمر متعلق بقانون عتبة الدافعية، حيث أنه لانجاز مهمة سهلة عتبة الدافعية في مستوى عالي عكس المهمة الصعبة، وزيادة الدافعية تزيد من قدرة جمع المعلومات (الإدراك). والانتباه يكون على المؤشرات المسيطرة على الموقف وبالتالي الإشارات تعالج بسرعة [1].

9- أنماط الضغط النفسي:

أوضح "موراي" أن سلوك الفرد يرتبط غالبا بضغوط بيتا، ومن المهم برغم ذلك اكتشاف المواقف التي تتسع فيها الشقة بين ضغوط بيتا التي يستجيب لها الفرد وبين ضغط ألفا الموجود بالفعل، وقدم موراي أنماطا وأنواعا من الضغوط في قائمة على النحو التالي [2]:

1- ضغط نقص التأييد الأسري .
2- ضغط الأخطار والكوارث.
3- ضغط النقص والضياع.
4- ضغط الاحتجاز والموضوعات الكابحة.
5- ضغط النبذ وعدم الاهتمام والافتقار.
6- ضغط الخصوم والأقران المنافسين.
7- ضغط ولادة أشقاء.
8- ضغط العدوان.
9- ضغط السيطرة والقسر والمنع.
10- ضغط العطف على الآخر والسماح.
11- ضغط العطف من الآخر وطلب الرفق.
12- ضغط الانقياد، المدح والتقدير.
13- ضغط الانتماء والصدقات.
14- ضغط الجنس.
15- ضغط المخاتلة أو الخداع.
16- ضغط الدونية: بدنيا، اجتماعيا، فكريا.

من جهته "بروشون" (Bruchon 1994) وآخرون يميزون ثلاثة نماذج للأشخاص تبعا لمميزاتهم السلوكية واستجاباتهم للضغط وهي:

1- CAROLE SEVE, OP cite, p 138.

1- هارون توفيق الرشيدي، المرجع السابق، ص 65.

9-1- النموذج المنبسط (A) :

وهم الأشخاص الذين يظهرون سلوكات تتميز بالعنف ويتميزون عادة بمجموعة معقدة من السمات كعدم القدرة على الصبر، التكلم بسرعة، استعمال الإشارات بكثرة، عدوانيين، عنيفين،ينفعلون بسرعة واستجاباتهم للضغط تكون عن طريق ميكانيزمات كاتيكولامينية، وهم الأكثر قابلية للإصابة بالأمراض القلبية.

9-2-النموذج المنطوي(C):

هم أشخاص يتميزون بعاطفة جياشة، فالأشخاص من هذا النوع لديهم دفاعات قوية كعدم القدرة على الاعتراف وعلى التعبير عن عواطفهم، لديهم إحساس بالضغط، عمد الثقة بالنفس فهم يقمعون عواطفهم مما يجعلهم يتألمون في صمت، واستجاباتهم للضغط تكون بواسطة ميكانيزمات قشرية كظرية، حيث أنهم أكثر قابلية من غيرهم للإصابة بالأمراض المناعية مثل السرطان.

9-3- النموذج الوسط (B):

وهو النموذج الذي يقع بين النموذجين السابقين، المنبسط(A) والمنطوي(C). الأشخاص من هذا النوع يعتبرون مثاليين في سلوكهم، فهم يتميزون بالنجاح والتفوق، الصحة الجيدة، التكيف الاجتماعي، روح التسامح وحالة الضغط عند هؤلاء الأشخاص تكون متوسطة ومعتدلة.

10- العوامل المؤثرة في الضغوط النفسية:

إن صيغة الضغوط النفسية لا تظهر على ذات التشكيل لدى كل الأفراد وفي كل المجتمعات والجماعات المحلية وإنما تظهر حاملة التأثر بعوامل الثقافة والوضعيات والنماذج الاجتماعية وكذلك حاملة التأثر بعوامل فردية الكائن البشري وأنه كائن فريد لا يتكرر ولا يتناظر(1).

فالضغوط ظاهرة تؤثر وتتأثر بغيرها من الظواهر والعوامل التي نذكر منها:

* الناحية الثقافية والحضارية كبنيان ووظيفة المجتمع والأسرة، فلقد كشفت دراسة(Dohrownds)عن أن تأثير الضغوط النفسية إنما يرتبط بالطبقة الاجتماعية، فتظهر لدى الطبقات الدنيا من المجتمع أحداث الحياة الضاغطة بدرجة كبيرة عن أفراد الطبقات العليا.

1- هارون توفيق الرشيدي، المرجع السابق، ص 29.

ويربط الباحثون الدعم الاجتماعي بالحالة الصحية للفرد، حيث يرى"بلينيغ" (Belling 2000) أن الدعم الاجتماعي يستطيع أن يعدل الآثار السلبية للظروف الضاغطة، ويزيد من الفوائد على الصحة ويحفظ من المرض(1).

والدعم الاجتماعي يشمل الإمكانيات الاجتماعية (شبكة العلاقات في المجتمع والتي تزود الفرد بالمعطيات، المساعدة والدعم) والإمكانيات المادية.

ويذكر "ستبتاو"(Steptoe 1991) ثلاثة مكونات للدعم والمساندة الاجتماعية:

- الألفة والمودة العاطفية، أي معرفة فرد أو مجموعة أفراد نثق بهم ويمكننا الحديث معهم عن مشاكلنا في جو تفاهم دون حرج.
- إعانة مادية أو تقديم خدمات.
- النصح وإعطاء المعلومات خاصة من طرف الأفراد الذين يعرفون هذه المشاكل التي نواجهها أو خبروها من قبل(2).

* يتأثر الفرد بالضغوط النفسية من خلال البنية المعرفية والذكاء، القدرات الطائفية، العمليات العقلية العليا ووظيفتها وأيضا المزاج وسمات الشخصية وبنية الجهاز النفسي (الأنا الأعلى، الأنا والهو).

وهو ما يدعمه "ماك كليلاند"(Mc clelland) حين يؤكد أن المستويات المرتفعة عن قوة الدافع تجعل الفرد حادا في النشاط الفيزيولوجي والنفسي في مواجهة الضغط النفسي.

11- الضغوط والمرض:

جاء في قاموس "أونكارتا" (Encarta) أن الضغط اضطراب مرتبط بالاضطرابات الناتجة أو المضاعفة من طرف نفسي، هذه الاضطرابات النفسو- جسدية تصيب عادة النظام العصبي المستقل الذي يراقب الأعضاء الداخلية. إن بعض أشكال آلام الرأس والآلام الجبهية والظهرية، الربو، القرحة المعدية، ارتفاع الضغط الدموي وأعراض الفترة قبل العادة الشهرية كلها أمثلة عن الاضطرابات الناتجة عن الضغط(3).

ونقل "جان بنجامان ستورا" عن "وليام أوسلر" (William Osler) في نفس هذا السياق رأيه حول الحياة المضطربة والقلقة عند أفراد الجماعة اليهودية وعلاقتها بالذبحة الصدرية قوله: « إنهم يعيشون

1- PIERLUIGI GRAZIANI, OP cite, p 98.
2 - ISABELLE PAULHAN , KARK BOURGEOIS, op. cite, p 31.
3 - Encyclopéie Microsoft Encarta , 2006.

حياة مثقلة بالنشاط، منغمسون في العمل، ناذرين حياتهم لعائلاتهم إلى حد أن طاقاتهم العصبية تستهلك إلى الغاية القصوى، فتتعرض بالتالي إلى الإرهاق والتوتر والجهد، وهي أمور تبدو في الكثير من الحالات سببا للذبحة الصدرية »[1].

إن الضغوط الشديدة والحادة التي يتعرض لها الفرد لفترات معتبرة سواء كانت بدنية نفسية أو عقلية تؤدي به إلى التعب ومنه إلى المرض في حالة عدم مواجهتها والتحكم فيها. ويرجع "سابولسكي" (Sapolsky 1997) المشكلات التي يتعرض لها الإنسان والناتجة عن الضغوط إلى عدم قدرة الفرد على التفريغ السريع للشحنات الانفعالية لاعتبارها اجتماعية مختلفة وإلى معايشته الطويلة لتوقعات سلبية وانشغاله المستمر بكل صغيرة وكبيرة من الأمور الحياتية.

وتجمع الدراسات على أن الفرد من نوع السلوك أو النموذج (A) يكون أكثر عرضة لإصابة بالأمراض الناتجة عن الضغوط من غيره.

ويعطي "بيارلو" (Piere loo) معادلة الطب في الضغط والمرض كما يلي[2]:

معادلة الطب بالأمس: اعتداء (استثارة حادة) + استجابة خاصة = المرض.

اليوم: اعتداء (استثارة حادة) + (استجابة غير خاصة) = الضغط.

وبشكل ثالث يفرض نفسه:

اعتداء (استثارة حادة) + استجابة خاصة + استجابة غير خاصة أو ضغط = المرض.

ونتناول فيما يلي أهم الأمراض التي تسببها الضغوط:

11-1- قرحة المعدة:

ترجع معظم الأمراض المتعلقة بالجهاز الهضمي إلى اضطرابات وظيفية للنظام العصبي المعاشي (Système nerveux végétatif) السمباتي والبراسمباتي المسؤول على تنظيم حركية ومختلف إفرازات الأنبوب الهضمي[3].

وتنتج القرحة المعدية نتيجة إفراز كميات زائدة (نتيجة الضغوط الكبيرة) إضافة إلى إفراز هائل لهرمون "البيسين" (Pepsine) (هرمون هضم معوي) نتيجة الضغط يهاجم مخاطية المعدة.

1- جان بنجامان ستورا- - الإجهاد أسبابه وعلاجه- تعريب: أنطوان إ. الهاشم- ط1- لبنان- منشورات عويدات- 1997.8.
2- على عسكر، المرجع السابق، ص 40.
3- PIERRE LOO et autres , le stress permanent- réaction, adaptation de l'organisme aux aléas existentiels 3eme ed, paris, ed. MASSOM, 2003 ,

وتذكر "ليندا دافيدوف" العلاقة بين القرحة المعدية والضغط في قولها: أن ضحايا القرحة، عندهم استعداد طبيعي للاستجابة إلى الضغط والتوتر ويبدو أن هذه الخاصية وراثية... ومن المفترض أن الاستعداد الوراثي لإفراز العصارة المعدية نتيجة للضغط مضافا إليه التوتر المستمر هما العاملان اللذان يسببان القرحة[1].

11-2- اضطرابات وأمراض القلب:

القلب والجهاز الدوري هما الأولان من ضمن كل الأعضاء التي تترجم الانفعالات بطريقة محسوسة، فالقلب غني باستثارات الجهاز العصبي الذاتي وهو حساس للآليات والميكانيزمات العصبية، لكن أيضا الإفرازية للضغط[2]. فاستجابات الجهاز القلبي – الدوري للضغط النفسو – انفعالي تعتبر عادية عندما تكون لمدة قصيرة وملائمة للموقف أو يمكن التحكم في مستوى الضغط وتأثيره، ولكن عند حدوث العكس تكون نتائج الضغط على القلب سلبية ومهلكة.

ومعظم اضطرابات ضربات القلب يكون سببها الضغط النفسي-الانفعالي الشديد والحاد خاصة مثل وفاة عزيز أو قريب، مشاهدة مباراة رياضية أو ضغط نفسي مرتبط بصراع.

ويشير طبيب القلب "جوراف إنجل"(Joseph Engel) إلى أن استعداد وتهيأ الجسم للهرب ومقاومة الضغط لفترات زمنية طويلة وتنشيط الجهاز العصبي السمباتي وكذا التنشيط المستمر للجهاز البراسمباتي هي المسؤولة عن اضطرابات القلب وأمراضه وتؤدي لإفرازات الغدة الكظرية بكميات كبيرة نتيجة الضغط إلى زيادة ضغط الدم بسبب تصلب الشرايين وحتى تضيقهم.

11-3- الربو والحساسية:

الربو والحساسية أمراض مرتبطة بالوراثة وقابلية بعض الأعضاء والأجهزة ولكن الضغط النفسو-انفعالي والصراعات العاطفية ترتبط مباشرو بحدوث أزمات الربو من حيث وجودها وتطورها وحتى حدوثها.

ومعالجة الضغط يؤدي إلى خفض درجة الربو وعدد الأزمات يؤثر في الأمراض بصفة عامة ولكن درجة تأثيره تختلف من مرض لآخر.

فالضغط يؤثر أيضا في حدوث أمراض الجلد كالإكزيما، كذلك الصداع النصفي (الشقيقة).

1- MARC SCHWOB, OP. cite, p 72.

2- ، ليندا دافيدون ، الشخصية ،الدافعية الانفعالات ،ترجمة :سيد الطوب ومحمود عمر ط1 ،مصر ،الدار الدولية للاستثمارات الثقافية ،2000 .

12- مقاومة الضغوط:

يتعرض الفرد أو الرياضي كما كل إنسان بطريقة مستمرة لأحداث الحياة وضغوطها (مرض، إصابات خطيرة، حزن وحداد، مشاكل في العمل، فقدان عزيز،أصدقاء، الوالدين، الخ...)وكل هذه الأحداث قد تكون كمهدد يسبب للمراهق اضطرابات انفعالية وتؤثر على توازنه النفسي والاجتماعي إن لم يحاول مقاومتها واختيار طرق لتعديل الاستجابة أمام هذه الوضعيات الصعبة أو المواقف الضاغطة للتحكم فيها.

وقد استعمل *فرويد* مصطلح (آليات الدفاع) لتوضيح كفاح الأنا ضد الأفكار والعواطف السلبية التي تعقب موقفا انفعاليا.

ولتوضيح مفهوم المقاومة أكثر نعرض فيما يلي بعض التعاريف التي تتناول بالشرح المقاومة وآلياتها:

12-1- تعريف المقاومة:

المقاومة (coping) كلمة إنجليزية تعني مجموع العمليات التي يضعها الفرد بينه وبين الحدث الذي يظهر كتهديد على الصحة البدنية والنفسية لهذا الفرد [1].

ويعرف كل من *لازاروس وفولكمان* (LAZARUS et FOLKMAN 1984) المقاومة كمجموعة من المجهودات المعرفية والسلوكية التي ترمي إلى التحكم أو التقليص أو تحمل المتطلبات الداخلية أو الخارجية التي تهدد أو تفوق موارد الفرد وإمكانياته، وإن استراتيجيات المقاومة هذه قد تعتمد على نشاط أو على عملية فكرية[2]. ويطلعنا هذا التعريف بثلاث نقاط أساسية :

- أولا: أن المقاومة عملية موجهة ترتكز على ما يفكر فيه أو يقوم به الفرد في حالة خاصة للضغط، وهذه الاستجابة تتغير بتغير الموقف الضاغط.

- ثانيا: المقاومة مرتبطة بالمضمون، وتتأثر بتقييم متطلبات الحالة أو الموقف، حيث يمكن للموقف الضاغط لأن يفرض الفرد نوعا من المقاومة غير الذي اعتاد عليه.

- ثالثا: الاستراتجيات أي الإجابات التي يقوم بها الفرد في المواقف الضاغطة ليست إيجابية أو سلبية، بل تعرف على أنها مجهودات الفرد مكللة بنجاح أو بدون نجاح لمعالجة مطالب ما.

1- ISABELLE PAULHAN, MARC BOURGOIS, OP cite, p 80.
2-PERLUIGI GRAZIANI, JOEL SWENDSEN, OP cite, 77, 78.

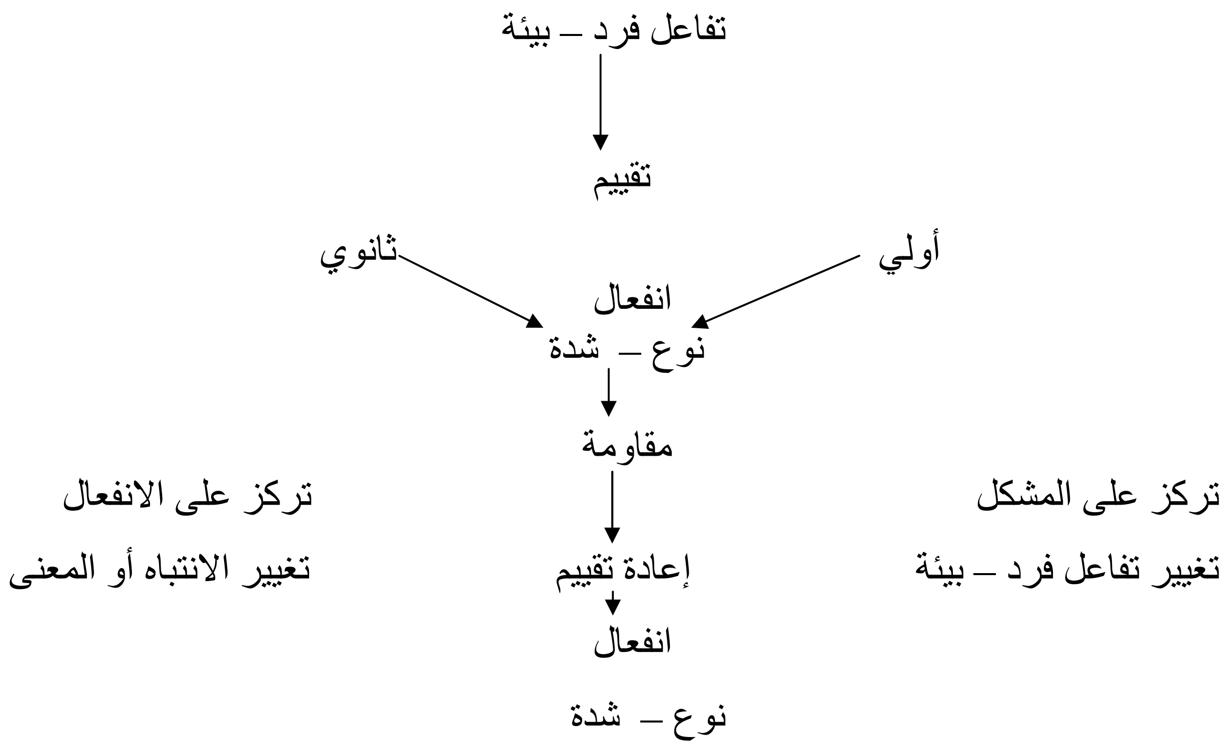
ويذهب *فليشمان* (Fleishman 1984) إلى تعريف المقاومة كاستجابة معرفية تخفض أو تقضي على الضيق النفسي أو الصعوبات [1] .

وبتعبير مختصر وكتعريف يتفق عليه أغلب الباحثين، المقاومة هي مجموعة السلوكات والاستراتيجيات التي يستعملها الفرد لمواجهة موقف ضاغط، قصد التخفيف من أثر ضغوط هذا الموقف على الصحة البدنية والنفسية لهذا الفرد وكذا الوصول إلى قمة الأداء .

2-12- استراتيجيات المقاومة وأنواعها:

هنالك فرق بين إستراتيجية تركز على المشكل وإستراتيجية تركز على الانفعالات في الحالة الأولى المجهودات مركزة لإيجاد الحل، لتصور الوضع بشكل آخر(التصور العقلي) وتقليص آثار الضغط،أما في الحالة الثانية فالمقصود هو تعديل الضيق الانفعالي الذي أحدثه العامل الضاغط [2] فالمقاومة ترجع إلى الجهد الذي يبذله الفرد في التقييم المعرفي والاستجابة السلوكية من أجل تسيير المواقف الضاغطة.

ويوضح " فولكمان ولازاروس" علاقة المقاومة بالانفعال في الشكل (6) الموالي [3]:



شكل رقم (6): المقاومة كوسيط للانفعال.

1- مزياني فتيحة، أثر الضغط المهني والمميزات النفسية على الصحة والرضا المهنيين ، أطروحة ماجستير غير منشورة ، علم نفس العمل والتنظيم، جامعة الجزائر، 1998/97، ص 42.

2- OLIVIER LUMINET, Op, cite, p 46.

3- PERLUIGI GRAZIANI, JOEL SWENDSEN, Op , cite, p 83

وقد حدد "اسبربس وبيستر" (Esparbes et pistre, 1997) تسيير الضغط في وظيفتين أساسيتين[1]:

أ- تسيير الانفعال: يتوقف تسيير الانفعال على تعديل الضيق الناتج عن موقف الضغط وعلى التخفيض من الآثار النفسية التي يخلفها هذا الأخير، فيقوم الفرد بإعداد مجموعة من الأفعال بحيث من خلالها تفادي الوقوع في التوترات التي يواجهها في الحياة، فالمقاومة لا تهدف فقط إلى القيام بالفعل ضد عامل الضغط (المقاومة المركزة على الانفعال).

ب- تسهيل التكيف: وذلك بمساعدة الأفراد على الحفاظ على التكيف النفسي الاجتماعي خلال فترات الضغط التي يمر بها.

ويقترح" كرون " (Khrone 1993) تصنيف آخر حسب الحوادث الانفعالية حيث يميز استجابتي المواجهة والتحاشي اعتمادا على النشاط المعرفي والانفعالي.

ويعرف "أليفيي"(Olivier) المواجهة على أنها تركيز لانتباه الفرد على مصادر العامل الضاغط وعلى استجاباته النفسية والجسمية لهذا العامل.[2]

وإجابات المقاومة عادة محددة بمميزات الموقف، ومميزات الفرد في خضم هذا الموقف وكذا العلاقة المتبادلة بين هذين المتغيرين.

12-3- أساليب مواجهة الضغط:

إن التغير في البيئة يساعد على خفض أي نمط من الضغط أو التوتر ولكن الشيء المهم هو تحديد أسلوب أفضل في مساعدة الفرد وخاصة المراهق لخفض هذا التوتر.

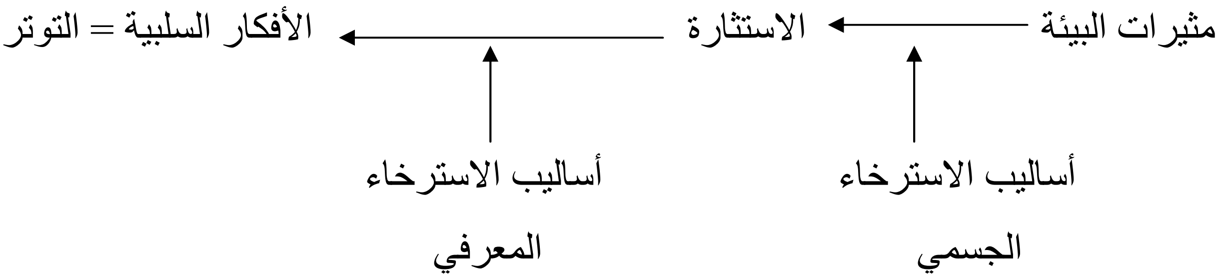
12-3-1- الاسترخاء (Relaxation):

إنه انسحاب مؤقت ومعتمد من النشاط يسمح بإعادة الشحن والاستفادة الكاملة من الطاقات البدنية والعقلية والانفعالية، ويتميز الاسترخاء بغياب النشاط والتوتر، وهي فترة من السكون وانفعال الحواس، واختيار الأسلوب الأنسب (الاسترخاء الجسمي Technique somatique، استرخاء معرفي Technique Cognitive) ليكون مبنيا على معرفة صيغة التوتر لدى هذا الفرد والتي

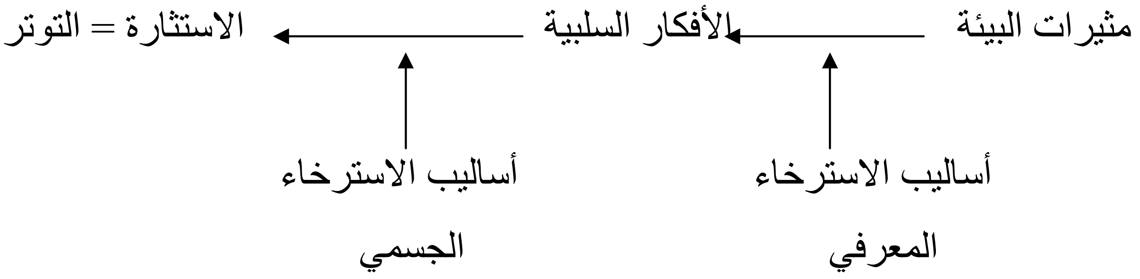
1- مزياني فتيحة، المرجع السابق، ص 42.

2- OLIVIER LUMINET- OP. cite , P 46.

هي موضحة في الشكلين (7) و(8) كما يصفها كامل أسامة راتب[1]:



شكل رقم(7): صيغة التوتر(1).



شكل رقم(8): صيغة التوتر(1).

وتعتبر قدرة الفرد على الاسترخاء والاحتفاظ بهدوء الأعصاب مهمة جدا لكي يحافظ على المستوى الأمثل للاستثارة الانفعالية والتي تتحقق له باستخدام أساليب الاسترخاء في مواجهة التوتر الجسمي وأهمها:

1- الاسترخاء التخيلي.
2- الاسترخاء الذاتي.
3- تدريب الاسترخاء التدريجي.
4- استرخاء التغذية الرجعية.

12-3-1-1- الاسترخاء التخيلي (Relaxation imaginaire):

هو تخيل الرياضي نفسه في بيئة أو مكان بالاسترخاء والراحة الكاملين، أي يعمل الفرد على تغيير البيئة في تصوره الذهني للتخلص من التوتر وأعراض الضغط.

1- أسامة كامل راتب، علم النفس الرياضة – المفاهيم، التطبيقات – ص 276.

12-3-1-2- الاسترخاء الذاتي(Le training autogène):

ويرتبط هذا الأسلوب بـ (Johanes schultz) وهو صورة مختصرة للتدريب الاسترخائي التدريجي، وهو أسلوب يتسم بالسهولة ويمكن تعلمه، ويعتمد هذا الأسلوب بدرجة أساسية على تعرف الأفراد والرياضيين على مواضع التوتر للمجموعات العضلية بالجسم، ثم استخدام التنفس البطيء السهل، مع تصور خروج التوتر من الجسم من خلال الشهيق والزفير العميقين.

12-3-1-3- الاسترخاء التدريجي (Le relaxation progressive):

والذي اقترحه (Edmund Jacobson) ويعتمد هذا الأسلوب على سلسلة من التقلصات والشد العضلي يتبعه استرخاء لمساعدة الفرد والرياضي على التعرف على الفرق بين الإحساس بالتوتر (الانقباض العضلي) والإحساس بالاسترخاء العضلي ويطلق عليه الاسترخاء التدريجي لأنه يتدرج من مجموعة عضلية إلى أخرى.

12-3-2- إعادة البرمجة الذهنية (La reprogramationmental):

ويقصد بها المواقف الضاغطة من خلال:

أ- التوقف الفوري عن الاسترسال في الأفكار السلبية.

ب- إعادة التفكير، لأي التحول المنطقي الإيجابي لاختيار الدليل الأفضل لحل المشكلة.

12-3-3- التصور الذهني (Imagenrie mental):

ويتضمن التصور الذهني ما يلي:

- الوعي بالموقف الذي يسبب الضيق.
- استحضار الموقف لإعطاء الفرصة للمعالجة الموضوعية للموقف.
- تخيل الطرق التي تساهم في المقاومة الناجحة وأنت في حالة الاسترخاء العميق.

12-3-4- استرخاء التغذية الرجعية الحيوية (La relaxation biofeed back):

كانت بداية استخدام هذه الطريقة في المجال الطبي واستفاد من تطبيقاتها المجال الرياضي في محاولة بمستوى الأداء.

ويمكن تعريف التغذية الرجعية الحيوية على أنها العملية التي من خلالها يعطي الفرد معلومات بيولوجية عن وظائف الأجهزة الفزيولوجية، ومن خلال مساعدة هذه المعلومات يصبح الفرد قادرا

على تعلم التنظيم الذاتي لهذه الأجهزة الفزيولوجية [1].

ونتحصل على هذه المعلومات باستعمال أجهزة حسية كرسم القلب الكهربائي ECG مثلا وانطلاقا منها نتدرب على تعلم تنظيم ضربات القلب، وتعزيز السلوك المتعلم.

وإلى جانب طرق الاسترخاء الجسمي المذكورة، هناك أساليب استرخاء معرفية نذكر منها:

1- التطعيم الانفعالي.

2- إعادة البرمجة الذهنية.

3- التصور الذهني.

12-3-5- التطعيم الانفعالي(Inoculation emotionel):

حسب "علي عسكر" هذه الطريقة أو الأسلوب يهدف إلى إيجاد مناعة عند الفرد ضد الضغوط النفسية ويتم ذلك من خلال المعايشة الذهنية من جانب الفرد للموقف الذي يسبب له القلق والضغط، وتمر هذه المعايشة بثلاث مراحل[2]:

- جمع المعلومات عن الموقف المسبب للقلق أو للضغط.
- جمع معلومات عن المصادر الخارجية المتوفرة والتي بإمكانها مساعدتك للتعامل بفعالية مع المشكلة.
- تشجيع النفس على تبني خطط لمواجهة المواقف، مع الاعتراف الشخصي بوجود الضغوط ووجوب مواجهتها.

ومن بين الطرق والأساليب في هذا المجال طريقة (Stress inoculation training) (S.T.I.) (Meicgenbaum) الذي يقول أن تغيير إدراك الموقف الضاغط يستلزم تعليم الفرد كيف يسير هذا الضغط، حيث نعرضه للضغط ليتعلم كيف يواجهه، مع تطعيمه بالتصرف والأفكار واستثارات متزايدة تدريجيا[3].

1- محمد العربي، التدريب العقلي في المجال الرياضي، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1996 ص 195.
2- علي عسكر، المرجع السابق، ص 179.
3- THOMAS RAYMOND, OP. cité, p 86.

خلاصة:

إن ظاهرة الضغوط النفسية هي ظاهرة ذات طبيعة وظيفية مزدوجة، فطبقا لطبيعتها السوية تساعدنا على النمو والنضج وتكوين الشخصية، ولطبيعتها المرضية مخرجات واستجابات مرضية.

فالأداء النشاط البدني الرياضي من خلال حصص التربية البدنية والرياضية لا يمكن أن يكون في قمته تحت ضغوط نفسية كبيرة ولا تحت مستوى ضغوط منخفضة جدا، بل في مستوى ضغوط معتدلة تطلق عليها اسم " المستوى الأمثل للضغوط " والذي نصل إلى تحقيقه من خلال اكتساب الفرد الرياضي للقدرات والمهارات النفسية وكذا التقييم الموضوعي والتفكير الايجابي تجاه المواقف التي تكون في نظره تمثل تهديدا أو خطرا.

إضافة إلى الإلمام بتقنيات التحكم وتسيير الضغوط، والاستفادة منها كمصدر استثارة لدافعية الفرد وأيضا تجنب العديد من الأمراض الناتجة عن الاستسلام أو عدم القدرة على مواجهة الضغوط النفسية.

الفصل الرابع

المراهقة والتربية البدنية

الفصل الرابع:المراهقة

- تمهيد.
- مفهوم المراهقة.
- أنواع المراهقة.
- أزمة المراهقة.
- أشكال أزمة المراهقة .
- العوامل النفسية الاجتماعية لأزمة المراهقة .
- العوامل المعرفية.
- المشاكل النفسية .
- خصائص ومميزات المراهقة.
- حاجيات ومتطلبات مرحلة المراهقة .
- علاقة الأستاذ المربي بالمراهق .
- أهمية التربية البدنية والرياضية للمراهق .

1- تمهيد :

يعتقد العلماء والباحثون أن دراسة فترة المراهقة لاعتبارات مدرسية, إلا أن ذلك لا يمنع من دراسة تلك المرحلة لاعتبارات عملية نفعية تجعلنا أقدر على التعامل مع المراهق من جهة, وعلى فهمه وفهم ذواتنا والأصول النفسية من جهة أخرى .

فالمراهقة مرحلة من المراحل الأساسية في حياة الإنسان وأصعبها لكونها تشمل على عدة تغيرات عقلية وجسمية, إذ تنفرد بخاصية النمو السليم غير المنظم, وقلة التوافق العضلي العصبي بالإضافة إلى النمو الانفعالي والتخيل, حيث وصفها "ستانلي هول" أنها فترة عواصف وتوتر وشدة تكتنفها الأوهام النفسية وتسودها المعاناة والإحباط والصراع والقلق والمشكلات وصعوبة التوافق .

وعلى هذا الأساس يجب دراسة الظواهر النفسية والسلوكية للمراهق, وكذا ما يحدث في جسمه من تغيرات فيزيولوجية وعقلية وانفعالية وعاطفيا إدراكا لما قد ينجز عنها من نتائج سلبية وايجابية .

فهذه الفترة قد تكون المحطة الأخيرة للفرد كي يعدل أو يتمم تكامل شخصيته في ظل الخبرات الديناميكية الجديدة في حياته.

ومن هذا المنظور ارتأينا في هذا الفصل التطرق لمختلف أنواع المراهقة ومشاكلها وخصائصها حتى يتسنى لنا الإلمام بجميع جوانب الموضوع .

2- مفهوم المراهقة:

يؤكد العلم الحديث أن مرحلة المراهقة هي منعطف خطير في حياة الإنسان, وهي التي تؤثر طيلة حياته على سلوكه الاجتماعي والخلقي والنفسي, ولذلك لابد من تحليل ودراسة الظواهر النفسية والسلوكية التي تعتري الكائن البشري أثناء هذه الفترة العصبية من حياته الانفعالية لاتصالها اتصالا وثيقا بسعادته أو بؤسه أو بصورة أدق أشمل بسلوكه الاجتماعي.

فالمراهقة هي عملية الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الشباب, وتتميز بأنها فترة بالغة التعقيد لما تحمله من تغيرات عضوية ونفسية وذهنية تجعل من الطفل كامل النمو, وليس للمراهق تعريف دقيق ومحدد, فهناك العديد من التعاريف والمفاهيم الخاصة بها.

فتعرفها "البهى فؤاد السيد" على أنها المرحلة التي تسبق الرشد وتصل بالفرد إلى اكتمال النضج, والمراهقة بمعناها العام هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد, فهي بذلك عملية بيولوجية حيوية في بدايتها وظاهرة اجتماعية في نهايتها . وراهق بمعنى: غشى أو لحق أو دنى من ... فالمراهق بهذا المعنى هو الذي يدنو من الحلم واكتمال النضع [1]. أما "مصطفى فهمي" فيرى أن كلمة مراهقة مشتقة من الفعل اللاتيني: "ADOLESCèRRè" أو GROW UP ومعناها التدرج نحو النضج الجنسي والبدني والعقلي والانفعالي.[2]

ومن الناحية اللغوية يعرف "معجم متن اللغة" أنه الغلام الذي قارب الاحتلام ولم يحلم بعد فهو مراهق وراهق, وهي مراهقة و راهقة.[3]

وكلمة مراهقة مشتقة من الفعل "راهق" بمعنى تدرج نحو النضج ويقصد به مجموعة من التحولات الجسدية والنفسية التي تحدث مابين الطفولة والرشد. 1(4)

وقد يطلق مصطلح المراهقة على المرحلة التي يحدث فيها الانتقال التدريجي نحو النضج والاكتمال من النواحي النفسية والعقلية والجنسية والبدنية.

ويعرف "AUSBEL" المراهقة على أنها الوقت الذي يحدث فيه التحول البيولوجي . وهناك من يخلط بين البلوغ والمراهقة لذا يجب التمييز بينهما: فالمراهقة هي التدرج نحو النضج والاكتمال و"البلوغ" يقصد به نضج الأعضاء الجنسية واكتمال وظائفها, فمن خلال ذلك يتضح لنا أن البلوغ

1- البهى فؤاد السيد / الأسس النفسية للنمو – دار الفكر العربي- القاهرة – ط4 – 1975 – ص275.
2- صالح العبودي / أثر السلطة الأبوية على النمو الاجتماعي للمراهق – مذكرة ليسانس – معهد علم النفس وعلوم التربية – الجزائر- 1989- 27.
3- أحمد رضا / تمن اللغة- مكتبة الحياة- ط1- بيروت-1965- ص21.
4- سعد جلال-محمد جسن علاوي/ علم النفس الرياضي- دار النهضة العربية- ط2- 1982- ص21.

يقصد به جانب واحد من جوانب المراهقة[1] أما عن السن يحدث فيه البلوغ فانه يختلف باختلاف الجنس والظروف الاجتماعية والمناخية التي يعيش في وسطها المراهق. وفيما يخص الفرق بين الجنسين فان هذه التغيرات تحدث عند البنات في سن مبكرة ولا تحدث عند الأولاد غالبا قبل 12 سنة, كما ينبغي الإشارة إلى أن هناك فروق فردية واسعة بين الأفراد في سرعة نموهم واكتمال نضجهم.

ومرحلة المراهقة هي مرحلة النمائية, أو التطور الذي يمر فيه الناشئ وهو الفرد غير الناضج جسميا وانفعاليا, عقليا واجتماعيا, نحو بدء النضج الجسمي والعقلي والاجتماعي, ومن خلال جميع هذه التعاريف نقول أن مرحلة المراهقة هي مرحلة انتقالية بين الطفولة والرشد, تتميز فيها التصرفات السلوكية بالعواطف, والانفعالات الحادة والتوترات العنيفة, وعلى العموم من السهل تحديد بداية المراهقة ولكن من الصعب تحديد نهايتها.

وتعتبر من المراحل الحساسة في حياة الفرد وذلك لما يحدث فيها من تغيرات نفسية فيزيولوجية تؤثر بصورة بالغة على الفرد في المراحل اللاحقة من عمره.

3- أنواع المراهقة :

في الواقع أنه ليس هناك نوع واحد من المراهقة, فلكل فرد نوع خاص حسب ظروفه الاجتماعية والجسمية والنفسية والمادية, وحسب استعداداته الطبيعية, فالمراهقة إن كانت تختلف من فرد لآخر,كذلك تختلف باختلاف الأنماط الحضارية التي يتربى في وسطها المراهق, فهي في المجتمع البدائي تختلف عنه في المجتمع المتحضر, كذلك تختلف في مجتمع المدينة عنها في المجتمع الريفي.[2]

ومن هنا نستطيع تمييز أنواع المراهقة التالية:

3-1- المراهقة المتكيفة:

هي المراهقة الهادئة نسبيا تميل إلى الاستقرار العاطفي, وتكاد تخلو من التوترات الانفعالية الحادة, وغالبا ما تكون علاقة المراهق بالمحيطين به علاقة طيبة, كما يشعر المراهق بتقدير المجتمع له, ولا يسرف في أحلام اليقظة والخيال أو الاتجاهات السلبية.

1- عبد الرحمن عيسوي / سيكولوجية الجنوح - منشأة المعارف – الإسكندرية – 1984- ص87.
2- عبد الرحمن عيسوي نفس المرجع السابق– ص95.

3-2- المراهقة الإنسحابية (المنطوية) :

تتميز بالانطواء والعزلة والتردد والخجل والشعور بالنقص, وعدم التوافق الاجتماعي, ويصرف فيها المراهق جانبا كبيرا من التفكير إلى نفسه وحل مشاكله والتفكير في الجانب الديني, والتأمل في القيم الروحية والأخلاقية, كما يصرف في الاستغراق في أحلام اليقظة, وخيالات مرضية, يؤدي به إلى محاولة مطابقة نفسه بأبطال الروايات التي يقرأها أو يشاهدها في وسائل الإعلام المختلفة .

3-3- المراهقة العدوانية:

والتي يكون فيها المراهق ثائرا متمردا على السلطة الأبوية أو سلطة المجتمع الخارجي, كما يميل إلى تأكيد ذاته, ويظهر السلوك العدواني إما بصفة مباشرة أو غير مباشرة, فيتخذ صورة العناد ويرفض كل شيء .[1]

3-4- المراهقة الجانحة :

تشكل الصورة المتطرفة للشكلين المنسحب والعدواني, تتميز بالانحلال الخلقي والانهيار النفسي, حيث يقوم المراهق بتصرفات تروع المجتمع ويدخلها في بعض الأحيان في عداد الجريمة أو المرض النفسي أو العقلي.[2]

4- أزمة المراهقة:

المراهقة فترة من العمر تتميز بالفوضى والتناقض, يسعى من خلالها الفرد (الشاب) إلى الاستقلالية واكتساب هوية جديدة, كما تتميز بالتمرد ضد سلطة الأسرة والمؤسسات الاجتماعية الأخرى, بأشكال مختلفة كرفض سلطة الوسط العائلي خاصة سلطة الكبار, و"كسر" القيود التي تربطه بالطفولة.

كما يحاول المراهق دائما اجتياز تلك الأزمات والتوترات النفسية عن طريق ميكانيزمات دفاعية متنوعة كالاهتمام بالنشاطات الرياضية.

ويرى العديد من الباحثين أن أزمة المراهقة التي تتميز بالقلق والكآبة وعدم الاستقرار, تظهر تقريبا في حدود 15سنة, وتحدث بصفتين:

*- أنها تدريجية, حيث أن المراهق يستوعب بعض الأفكار غبر المفهومة خلال مرحلةالطفولة.

1- محمد مصطفى زيدان/ النمو النفسي للطفل والمراهق– أسس الصحة النفسية– دار الشرق– جدة-1979- ص155.
2- محمد مصطفى زيدان نفس المرجع السابق – ص 156

*- ثم تنفجر الأزمة بصفة خطيرة, ويعود سببها إلى الإحساس الشديد بالخوف والخطأ والخجل كما ترتبط أزمة المراهقة بمستوى الذكاء الذي يصل إليه الفرد, فكلما ارتفع هذا المستوى انتابه القلق أكثر.(1)

4-1- أشكال أزمة المراهقة:

تتخذ الأزمة التي يمر بها الفرد أثناء المراهقة أشكالا متنوعة, فيمكن أن تظهر على شكل تمرد ضد السلطة الأبوية أو المجتمع أو على شكل تبعية للعادات والتصورات الاجتماعية السائدة.

إن سعي المراهق نحو التحرر والاستقلالية يعني الرغبة في تحقيق الذات والتخلص من التبعية الطفيلية, التي تفرضها الأسرة والمدرسة والمجتمع ككل, تسبب له الضيق والانزعاج والاحتقار من قدراته.(2)

4-2- العوامل النفسية الاجتماعية لأزمة المراهقة:

4-2-1- تأكيد الذات:

يتمرد المراهق على الوسط العائلي ويظهر ذلك إما على شكل سلوكات عنيفة وانتقادات موجهة ضد أفكار وأخلاق الكبار والأولياء أو على شكل صورة شفقة عليهم من خلال إحساسه بالتفوق, ومن جهة التحليل النفسي, الرغبة في تأكيد الذات والاستقلالية هي الدافع الأساسي الذي يؤدي بالمراهق إلى عدم تقبل الأنماط الفكرية الأبوية, ويزداد ذلك حدة عندما يكتشف أن سلطة الوالدين غير مطلقة .

إن تضارب قيم الأسرة بقيم جماعة المراهقين يسبب إهانة نفسية وجرح نرجسي عميق, تعد هذه المشكلة من بين تناقضات المراهقة الناتجة عن رفض صور الآباء وعدم الامتثال لقوانين الأسرة .(3)

إن المراهق الذي يتميز بالميل نحو التحرر يجد نفسه مقيدا بجماعة الأقران, هذا من جهة ومن جهة أخرى شعوره بقيمته كشخص مستقل حر في سلوكه وأفكاره مازال خاضعا لسلطة الأولياء فيقول " E.Restinberg ":"إن الحاجة إلى تأكيد الذات والشعور بعدم الاهتمام والتفاهم من طرف الأولياء عبارة عن مميزات أساسية لمرحلة المراهقة..."

1-2- B.Reymond. -Rinier. /le développement social de l'enfant et l'adolescent. MARDAGA. 1980. p.p193 – 199.
3-Dominguez – Jordan Daniel – Suicide Adolescent. N° 20 Décembre 1993 p 32

4-2-2- البحث عن الأصالة:

غالبا ما تعتبر عملية البحث عن الأصالة على الرغبة في تحطيم القوالب السابقة, والابتعاد عن قيم الأولياء والأسرة, فالنضج الفيزيولوجي واستيقاظ العواطف والرغبات الجديدة تجعل المراهق يشعر حقيقة بأنه ولد من جديد لأنه لم يتوصل بعد إلى فهم مغزى التحولات التي يعيشها .

4-2-3- البحث عن الهوية:

في المجتمعات التي تتميز بالتغيرات السريعة, يجد الشاب صعوبات كبيرة في الامتثال للقيم الاجتماعية السائدة, فالإحباط والصراعات النفسية التي يعيشها الفرد هي نتاج مباشر للتحولات التي تمس النظام الثقافي التقليدي, فيمكن اعتبار "عملية الرجوع إلى الأصل" وسيلة دفاعية وملجأ ضد القلق والتوتر السيكولوجي لدى المراهق حسب "T.RECA" (1962) لا يتكون هذا الشعور بالهوية في المراهقة بسهولة, وذلك بسبب عدم تحديد الأدوار فيها, حيث لا يجد الشاب معايير ثابتة في عالم متميز بالحركة والتغير. (1)

4-2-4- العوامل المعرفية:

تمثل هذه المرحلة عند المراهق مرحلة الخروج عن تقليد الوالدين والمربيين, ودخوله طور بناء الشخصية وحل المشاكل الحياتية التي يتعايش معها كما تتميز بطرح المراهق لعدة تساؤلات حول وجوده ومكانته في المجتمع, وتزداد شدة الأزمة في هذه المرحلة بظهور التفكير الطويل والتخيل والتخمين مما يساهم في تحولها إلى أزمة نفسية, ولذلك هناك بعض العلماء يسمونها مرحلة "الماورانيات" (2)

4-3- مشاكل المراهقة:

إن مشكلات المراهقة من المشاكل الرئيسية التي تواجه المراهقين في هذه المرحلة (المرحلة المتوسطة) والسبب يعود إلى المجتمع نفسه والمدرسة والهيئات الاجتماعية والأسرة والنوادي, وكل المنظمات التي لها علاقة بهذه الفئة, فكلها مسئولة عن حالة القلق والاضطراب والعدوانية في حياة هؤلاء المراهقين في الوقت الحالي, لهذا سوف نتناول المشاكل التي يتعرض لها المراهق.

1-Dominguez – Jordan Daniel – Suicide Adolescent. N° 20 Décembre 1993 p 33.34.

2- أحمد شبشوب / علوم التربية – المؤسسة الوطنية للكتاب – 1991- ص 230.

4-3-1- المشاكل النفسية:

من المعروف أن هذه المشاكل قد تؤثر في نفسية المراهق, وانطلاقا من العوامل النفسية ذاتها, التي تبدو واضحة في تطلع المراهق نحو التجديد والاستقلال وثورته لتحقيق هذا التطلع بشتى الطرق والأساليب, فهو لا يخضع لأمور البيئة وتعاملها وأحكام المجتمع, وقيمه الخلقية والاجتماعية, بل أصبح يفحص الأمور ويزنها بتفكيره وعقله,وعندما يشعر المراهق أن البيئة تتصارع معه, ولا تقدر موقفه ولا تجش إحساسه الجديد, لذا فهو يسعى دون قصد لأن يؤكد لنفسه وبثورته وتمرده وعناده, فإذا كانت كل من الأسرة والمدرسة والأصدقاء لا يفهمون قدراته ومواهبه, ولا تعامله كفرد مستقل, ولا تشبع في حاجته الأساسية, في حين هو يحب أن يحس بذاته وأن يعرف الكل بقدرته وقيمته.[1]

4-3-2- المشكلات الانفعالية:

إن العامل الانفعالي في حياة المراهق يبدو واضحا في عنف انفعالاته وحدتها واندفاعها, وهذا الاندفاع الانفعالي, ليست أسبابه نفسية خالصة بل يرجع ذلك للتغييرات الجسمية, فإحساس المراهق بنو جسمه, وشعوره أن جسمه لا يختلف عن أجسام الرجال وصوته قد أصبح خشنا, فيشعر المراهق بالفخر وكذلك في الوقت نفسه بالحياء والخجل من هذا النمو الطارئ, كما يتجلى بوضوح خوف المراهق من هذه المرحلة الجديدة التي ينتقل إليها والتي تتطلب منه أن يكون رجلا في سلوكه وتصرفاته.[2]

4-3-3- المشاكل الاجتماعية:

إن مشاكل المراهقة تنشأ من الاحتياجات السلوكية الأساسية مثل الحصول على مركز ومكانة في المجتمع والمدرسة كمصادر للسلطة.

4-3-4- الأسرة كمصدر للسلطة:

إن المراهق في هذه المرحلة يميل إلى الحرية والاستقلالية والتحرر من عالم الطفولة, وعندما تتدخل الأسرة في شؤونه فهو يعتبر الموقف تصغيرا له من شأنه واختبارا لقدراته, كما أنه لا يريد أن يعامل معاملة الصغار, لذلك نجد ميل المراهق إلى نقد ومناقشة كل ما يعرض عليه من أراء وأفكار, ولا يستقبل كل ما يقال له بل تصبح له مواقف وأراء يتعصب لها أحيانا.

1- ميخائيل خليل عوض / مشكلات المراهقين في المدن والريف – دار المعارف – القاهرة – ط1 -1971- ص73.
2- ميخائيل خليل عوض نفس المرجع السابق – ص 72.

إن شخصية المراهق تتأثر بالصراعات والنزاعات الموجودة بينه وبين أسرته, وتكون نتيجة هذا الصراع إما خضوع وامتثال المراهق أو تمرده وعدم استسلامه.

4-3-5- المدرسة كمصدر للسلطة:

المدرسة هي المؤسسة الاجتماعية التي يقضي فيها المراهق معظم وقته, والسلطة المدرسية تتعرض لثورة المراهق, فالطالب يرى أن السلطة المدرسية أشد من سلطة الأسرة, فلا يستطيع المراهق أن يفعل ما يريد في المدرسة خضوعا وامتثالا للقوانين الداخلية لهذه المؤسسة, ولهذا فهو يأخذ مظهرا سلبيا للتعبير عن ثورته كاصطناع الغرور أو الاستهانة بالدرس, وقد تصل الثورة أحيانا لدرجة التمرد والخروج عن السلطة المدرسية لدرجة تصل إلى العدوان.(1)

4-3-6- المجتمع كمصدر للسلطة:

الإنسان بصفة عامة والمراهق بصفة خاصة, يميل إما إلى الحياة الاجتماعية وإما إلى العزلة, فالبعض منهم يمكنهم عقد صلات اجتماعية بسهولة للتمتع بمهارات اجتماعية تمكنهم من كسب الأصدقاء, والبعض الآخر يميل إلى الابتعاد عن الآخرين لظروف اجتماعية ونفسية, وكل ما يمكنه القول في هذا المجال أن الفرد لكي يحقق النجاح والاندماج الاجتماعي لابد أن يكون محبوبا من طرف الآخرين وأن يشعر بتقبل الآخرين له.(2)

4-3-7- مشكلة الرغبات الجنسية:

من الطبيعي أن يشعر المراهق بالميل الشديد إلى الجنس الآخر, ولكن أحيانا تقف التقاليد حائلا أمام رغباته الداخلية, فعندما يفصل المجتمع بين الجنسين فإنه يعمل على إعاقة الدوافع الفطرية الموجودة عند المراهق اتجاه الجنس الآخر وإحباطها,وقد يتعرض لانحرافات وسلوكات لا أخلاقية, بالإضافة إلى لجوء المراهقين إلى طرق ملتوية لا يقرها المجتمع.

4-3-8- المشاكل الصحية:

من المتاعب التي يتعرض لها المراهق هي السمنة, فقد تكون سمنة بسيطة مؤقتة, لكن إذا ازدادت وكانت كبيرة يجب الاعتماد على نظام الحمية باستشارة أخصائي فقد تكون وراءها اضطرابات هرمونية للغدد, كما يجب عرض المصاب على طبيب نفساني. (3)

1- ميخائيل خليل عوض / مرجع سابق – ص 162.
2- – ميخائيل خليل عوض نفس المرجع السابق – ص300.
3- محمد رفعت / المراهقة وسن البلوغ – دار المعارف للطباعة والنشر – بيروت – 1974- ص 220.

5- خصائص ومميزات المراهقة:

يؤدي الانتقال من المدرسة الأساسية إلى الثانوية إلى اطراد الشعور بالنضج والاستقلال, ومرحلة المراهقة تختص عن باقي مراحل النمو في حياة الفرد بشيء هام ألا وهي التحولات أو التغيرات التي تطرأ عليه من الناحية الجسمية, العقلية, النفسية, الانفعالية الاجتماعية, والحركية والتي تؤثر بصورة بالغة على حياته في المراحل اللاحقة.

لذلك من أجل مساعدة هؤلاء للخروج من هذه المرحلة أصحاء معافين, ارتأى الباحث أن يلم بهذه الجوانب التي يتعرض لها المراهق, كون المعرفة والإلمام بها له أهمية خاصة للعاملين في ميدان التربية البدنية والرياضية,وبالتالي تحديد ميولهم واحتياجاتهم الأساسية.

5-1- الخصائص الجسمية والفيزيولوجية:

إن الخصائص الجسمية للمراهق تظهر من ناحيتين, ناحية فيزيولوجية تشمل نشاط الغدد والأجهزة الداخلية التي ترافق بعض الظواهر الخارجية, والناحية الجسمية العامة والتي تشمل الزيادة في الطول والوزن(1), وينعكس ذلك على اتساع الكتفين والصدر وطول الجذع ومحيط الردفين وطول الساقين.

وتمتاز مرحلة المراهقة بسرعة النمو الجسمي واكتمال النضج حيث يزداد الطول والوزن وتنمو العضلات والإطراف, ولا يتخذ النمو معدلا واحدا في سرعة النمو في جوانب الجسم, كذلك تؤدي هذه السرعة إلى فقدان المراهق القدرة على الحركة ويؤدي ذلك إلى اضطراب السلوك الحركي (2)

ففي المرحلة الممتدة من سن 11-14 سنة تظهر الزيادة والنمو عند المراهقين في الطول والوزن باختلاف الجنس, فنجد في مراحل معينة أن البنات يكن أطول من الأولاد وكذا أكثر منهم وزنا, في حين يفوق متوسط وزن جسم الولد وطوله بعد السن الـ15 منه عند الإناث.(3)

وتشير متوسطات الطول والوزن التي أسفرت عنها دراسات الإدارة العامة للصحة المدرسية إلى النتائج الموضحة في الجدول التالي:

السن	متوسط الطول عند البنين (سم)	متوسط الوزن عند البنات(كغ)	متوسط الطول عند البنين (سم)	متوسط الوزن عند البنات(كغ)
12سنة	143.1	37.00	147	39.5
15سنة	159.1	48.80	157.1	50.5

جدول رقم (2) يمثل الخصائص الجسمية للمراهقة.

1- سعدية محمد علي بهادر / سيكولوجية المراهقة – دار البحوث العلمية – ط1 – 1980 – ص 141.
2- عبد الرحمن عيسوي / معالم علم النفس – دار النهضة العربية – بيروت – 1984 – ص 87.
3- محمد حسن علاوي / علم النفس الرياضي – دار المعارف- القاهرة – ط8 – 1994 – ص 140.

ومن أهم التغيرات الجسمية في هذه المرحلة ما يسمى بـالأعراض الجنسية الثانويـة نتيجـة نمو بعض الغدد.[1]

وقد يصحب ظهور هذه الأعراض المزيد من المشكلات التي تتعرض الأفراد, كخشونة الصوت أو السمنة أو النحافة, وغالبا مـا تغزى أسباب ظهور الأعراض الجنسية الثانويـة إلـى نشـاط الغدد الجنسية ونضجها بالإضافة إلى علاقتها بغيرها من الغدد كالغدة النخامية والغدة الدرقية.

ويلاحظ أن هذه التغيرات الجسمانية والفيزيولوجية السابقة ترتبط بالعديد من التغيرات النفسية والسلوكية التي تتميز بها هذه المرحلة.[2]

كما يمتـاز النمـو الجسمي بنـوع من عدم التـوازن, فالجهـاز العضلي يكـون أسـرع مـن نمـو الجهـاز العظمي, وربما كان هذا سببا فيما يبدو على المراهق من قابليته للتعب وعجزه عن القيام بمجهودات.

5-2- الخصائص الحركية:

اختلف العلماء بالنسبة للدور الذي تلعبه فترة المراهقة ومدى أهميته بالنسبة للنمو الحركي والجسمي, ويرى"GORKIN" أن حركات المراهق حتى حوالي سن أل 13 تتميز باختلال

في التوازن والاضطراب في نواحي التوافق والتناسق والانسجام, كما يؤكد أن هذا الاضطراب يحمل الطابع الوقتي إذ لا يلبث المراهق في غضون مرحلة الفتوة حتى تتبدل حركاته لتصبح أكثر توافقا وانسجاما عن ذي قبل.أما "هومبورجر" فيميز مرحلة المراهقة بأنها فترة ارتباك بالنسبة للنواحي الحركية[3]، كما يرى "ميكلمان ونويهارس" في هذه الفترة أنها فترة الاضطراب والفوضى الحركية, إذ أنها تحمل في طياتها بعض الاضطرابات التي تمتد إلى فترة معينة بالنسبة للنواحي النوعية للنمو الحركي.

كما يلاحظ على المراهق في هذه الفترة أن حركاته يميزها الكثير من الاضطراب والارتباك, وأبلغ مثال على ذلك مما يلاحظ أثناء المشي والجري, الزيادة المفرطة في الحركات, وتعني عدم القدرة على الاقتصاد الحركي ونقص هادفية الحركات ونقص في القدرة على التحكم الحركي.

---

1. ميخائيل إبراهيم أسعد / مشكلات الطفولة والمراهقة – دار الآفاق الجديدة – ط2 – 1994 – ص 230.
2. عمر محمد الشيبانين / الأسس النفسية التربوية لرعاية الشباب – دار الثقافة- بيروت – بدون سنة – ص48.
3. محمد حسن علاوي / علم النفس الرياضي – مرجع سابق – ص141.

5-2-1- الارتباك الحركي العام:

نلاحظ أن حركات المراهق التي كانت تتميز بالتناسق والانسجام والسهولة, التي اكتسبها في غضون المراحل السالفة يعتريها الكثير من الاضطراب والارتباك.(1)

5-2-2- الافتقار للرشاقة:

تتميز حركات المراهق بافتقارها لصفة الرشاقة, ويتضح ذلك جليا لتلك الحركات التي تتطلب حسن التوافق لمختلف أجزاء الجسم.

5-2-3- نقص هادفية الحركات:

لا يتوافر للمراهق تنظيم حركات لمحاولة تحقيق هدف معين, إذ يمكن ملاحظة أن حركات أطرافه لا تخضع لصفة الانتظام, ولا يستطيع حسن التحكم فيها, وخاصة بالنسبة لحركات الجسم التي تسهم فيها حركات الذراعين والساقين, فنرى عدم استطاعة المراهق توجيه حركة أطرافه لتحقيق هدف معين أو القدرة على أداء بعض الأنشطة الرياضية التي تتطلب قدرا كبيرا من الدقة والتوازن. (2)

5-2-4- الزيادة المفرطة في الحركات:

كثيرا ما نجد أن الحركات العادية للمراهق ترتبط بدرجة كبيرة ببعض الحركات الجانبية الزائدة, ويتضح ذلك عند ملاحظة يده عند الجري, وتعني تلك الزيادة الواضحة في حركاته وعدم قدرته على الاقتصاد الحركي ونقص في هادفية الحركات

5-2-5- اضطراب القوى المحركة:

في بعض الأحيان يجد المراهق صعوبة بالغة في استخدام قوته لكي تناسب الواجب الحركي, فنراه يؤدي الكثير من الحركات باستخدام قدر كبير من التوتر والتقلص ويعني هذا افتقاره للاقتصاد في الجهد وعدم قدرته على ضبط القوى المحركة للعضلات.

5-2-6- نقص في القدرة على التحكم:

على العكس من المرحة السابقة نجد أن المراهق يجد صعوبة في اكتساب بعض المهارات الحركية الجديدة, كما يظهر عليه الخوف بصورة أكثر وضوحا من المرحلة السابقة ويسهم ذلك في إعاقة اكتسابه واستيعابه الحركات الجديدة.

1- كورت منيل / التعلم الحركي- ترجمة عبد العالي نصيف – بغداد- ط2 – 1987- ص2144.
2- كورت منيل / التعلم الحركي – مرجع سابق – ص274.
3- محمد حسن علاوي / علم النفس الرياضي - مرجع سابق ص141.

5-2-7- التعارض (التضاد) في اللاسلوك الحركي العام:

يتسم المراهق بعدم الاستقرار الحركي الذي يظهر في القيام بمختلف الحركات غير المقصودة, فهو يجد صعوبة في البقاء صامتا لفترة طويلة, فنجده دائب الحركة بيديه وينشغل باللعب بما يقع أمامه من أدوات وأشياء, ونجده تارة يتحسس شعره وتارة يتحسس فمه أو ملابسه, وفي بعض الأحيان يؤدي عدم الاستقرار الحركي إلى بعض الانتفاضات غير المنتظمة بالرأس أو الأكتاف وفي أحيان أخرى نلاحظ اتسام حركاته بالتكاسل وتوصف عادة بالتثاقل والتواني.(1)

5-3- النمو العقلي:

إن الحياة العقلية تتجه نحو التمايز, والذي يقوم على الذكاء والإدراك والتذكر والتفكير والتخيل... فالقدرة العقلية لدى المراهق تلعب دورا في تكوين صورة عن ذاته وتقييمه لها.

والنمو العقلي من الخصائص المهمة, لأن فهم ومعرفة ما يحدث للمراهق على المستوى العقلي يساعدنا على فهم شخصيته وتوظيف المعارف والمعلومات في العملية التربوية.

وتشير معظم الدراسات أن منحنيات نمو الذكاء في هذه الفترة لا تظهر على هيئة قفزة سريعة كما هو الحال في النمو الجسمي.

كما يلاحظ في هذه الفترة القدر على اكتساب المهارات والمعلومات والتفكير والاستنتاج, كما تأخذ الفروق الفردية في النواحي العقلية بالوضوح, وتبدأ قدرة واستعدادات المراهق في الظهور خاصة في الانتباه والملاحظة والإدراك والنقد.(2)

ويتضح ذلك بانتقاله من النمط المشخص إلى النمط المجرد, حيث نجد أن الطفل عندما يستعمل منطقه يستعين بالأشياء المحسوسة بينما المراهق يتعدى هذا المستوى من التفكير باعتباره يستعمل المنطق حتى في الأمور التي ليس لها علاقة بالمحسوس وبالخاص, معنى ذلك أنه يفهم ويدرك ما هو مجرد.

ويعود لنظرية "جون بياجي" الدور الأكبر في بيان طبيعة النمو العقلي بكثير من الوضوح بحيث يحدده في المراحل التالية:

- المرحلة الحسية الحركية يتم التعلم فيها بالأفعال والمعالجات اليدوية.
- المرحلة الرمزية أو مرحلة ما قبل العمليات ويحدث التعلم غيها باللغة والرموز.
- مرحلة العمليات المجردة ويتطور فيها الفكر المنطقي.(3)

1- محمد حسن علاوي نفس المرجع –ص 142.
2- حامد عبد السلام زهران / علم النفس النمو – الطفولة والمراهقة – عالم الكتب –القاهرة – 1983 –ص143
3- عبد الحميد نشواتي / علم النفس التربوي-دار الفرقان للنشر والتوزيع-الأردن-ط3-1987-ص147.

وتعتبر مرحلة العمليات المجردة من أهم المراحل التي يبدأ فيها المراهق ممارسة أكثر العمليات المعرفية أو العقلية.

والقدرة على التفكير التجريدي ترتبط ارتباطا وثيقا بفهم العلاقات الكيفية للأشياء, وتشكل الجانب الهام والضروري من النضج الذهني والعاطفي.(1)

ومن الجوانب التي نتطرق إليها في خصائص النمو العقلي في هذه المرحلة ما يلي:

5-3-1- الذكاء:

هو القدرة العقلية العامة التي تبين المستوى العام للفرد, كما عرفه "بيرت" بأنه القدرة العقلية والمعرفية العامة ويقصد به عدم تأثره بالنواحي الجسدية, بل تأثره بالنواحي الإدراكية, وفي هذه المرحلة يجب استخدام اختبارات الذكاء والقدرات والاستعدادات لتحديد مستوى العمل المدرسي من جهة, واكتشاف إمكانيات وقدرات التلميذ المراهق من جهة أخرى لنضمن له بدأ التعمق الدراسي وبالأخص التوافق الدراسي الجيد.(2)

5-3-2- الإدراك:

يتجه إدراك المراهق إلى إدراك العلاقات المجردة والغامضة والمعنوية والرمزية,وعلى هذا الأساس وبهذا التطور نجده لا يتقبل الأفكار الجاهزة التي لا تقوم على البرهنة والإقناع.

5-3-3- الانتباه:

بالرغم من الأزمة التي يمر بها المراهق إلا أن الانتباه يزداد بشكل واضح في مداه ومدته ومستواه وعليه فإنه يستطيع فهم مشكلات طويلة ومعقدة.

5-3-4- التفكير:

يتأثر تفكير المراهق بالبيئة, وهذا ما يجعله يلجأ إلى مختلف الطرق لحل مشكله, ورغم أنه يرتفع عن التفكير الحسي, ويرتقي إلى مرحلة التفكير المجرد إلا أنه يستخدم فيه الاستدلال بنوعيه: الاستقراء والاستنتاج, وما يهمه هو أن يكون تفكيره دائما مبنيا على افتراضات للوصول إلى حل المشكلات.(3)

1- كمال الدسوقي / النمو التربوي للطفل المراهق- دار النهضة العربية-بيروت-ط1-1979-ص241.
2- محي الدين مختار / محاضرات في علم النفس التربوي –د.م.ج-قسنطينة- 1988-ص166.
3- محي الدين مختار / مرجع سابق – ص166.

5-3-5- التذكر:

تؤكد الأبحاث الحديثة أن الطفولة ليست هي المرحلة الذهبية للتذكر, ذلك أن عملية التذكر تنمو أيضا في مرحلة المراهقة, وتنمو معها قدرة الفرد على الاستيعاب والتعرف والقدرة على الاحتفاظ, وترتبط عملية التذكر بنمو قدرة الفرد على الانتباه بدرجة ميله نحوها أو عزوفه عنها.[1]

5-3-6- التخيل:

يتسم خيال المراهق بأنه الوسيلة التي يتجاوز من خلالها حواجز الزمان والمكان, ويحقق له عدة وظائف, فهو أداة ترويجية كما أنه مسرح للمطامح غير المحققة, وهو يرتبط بالتفكير ذلك أن الخيال يعتبر وسيلة هامة للمراهق لتحقيق الانفعالات.[2]

5-4- النمو الاجتماعي:

يتميز النمو الاجتماعي في هذه المرحلة بالتغير الواضح الذي يتمثل في إعادة تنظيم العلاقات الاجتماعية بشكل ومستوى جديدين يتفقان ومستوى النضج الذي وصل إليه المراهق, كما يخضع سلوكه لعدة تغيرات تتميز بأنواع من التحول, تشير إلى نمو الحساسية الاجتماعية, كما تظهر هناك فروق أساسية بين اتجاهات المراهقين في الطبقة الاجتماعية المختلفة.

وفيما يخص سلوك المراهق يظهر في الاهتمام المتزايد بالمظهر الشخصي, والنزعة الاستقلالية والانتقال من الاعتماد على الغير إلى الاعتماد على النفس, وينمو لديه الوعي والمسؤولية الاجتماعية.

كما تعتبر المنافسة من مظاهر العلاقات الاجتماعية في مرحلة المراهقة, وهناك عدة عوامل تؤثر في السلوك الاجتماعي للمراهق,[3] وتتمثل في الاستعدادات والاتجاهات العائلية (الاتجاه الديني, العادات التقاليد...) وجماعة الرفاق والمدرسة.

ويلخص "ميك"[4] أنواع التحول في السلوك الاجتماعي للمراهق ولعلها تدور حول الرغبة في تحقيق الذات.

1- التنوع من التحول وعدم الاستقرار في الميول الاجتماعية إلى التحديد والعمق.
2- التحول من الثرثرة و زيادة النشاط أيا كان إلى سلوك أكثر ضبطا و احتراما.
3- التحول من الرغبة في الارتباط بالأفراد إلى الارتباط بالمجموعات.

1- محي الدين مختار نفس المرجع ص 167.
2- البهي فؤاد السيد / الأسس النفسية للنمو – دار الفكر العربي – القاهرة – 1975 – ص 283.
3- محمد حسن علاوي / علم النفس الرياضي _ مرجع سابق _ص149.
4- عبد الرحمن عيسوي / سيكولوجية الجنوح _ مرجع سابق _ ص178.

4- التحول من عدم الاهتمام بمركز الأسرة الاجتماعي و الاقتصادي كعامل مؤثر في العلاقات الاجتماعية و تكوين أصدقاء و اعتبار منزلة الأسرة اجتماعية و اقتصادية عاملا مهما في تحديد العلاقات و تكوين الصداقات.

5- التحول من قبول أي نشاط يعطي فرصة لعلاقات اجتماعية إلى الاهتمام بأنواع النشاطات التي تتفق و المواهب الخاصة للمراهقة.

و كثيرا ما يتعرض المراهق إلى الإحباط والصراع نظرا لكونه من جهة يريد أن يدخل مجتمع الراشدين,و يتحمل مسؤولياتهم ,و هذا ما يجعل دوره الاجتماعي غير واضح ,لأنه لم يعد طفلا ولا يعتبر راشدا ويسعى في نفس الوقت لتحقيق ذاته والتحرر من سلطة الكبار ,لذا يلجأ إلى اختيار صديق يفهمه,يوجهه ويساعده في حل مشاكله.(1)

5-5- النمو الانفعالي:

يشكل النمو الانفعالي جانبا أساسيا في عملي النمو في مرحلة المراهقة، وتعتبر دراسته هامة جدا وضرورية ليس فقط لفهم الحياة الانفعالية للمراهق، بل لتحديد وتوجيه مسار شخصيته ككل، والخوض إلى أعماق ذاته المتحولة بكل ما تحمله من عواطف وأفكار.(2)

تتميز هذه الفترة بقلق انفعالي نتيجة التغيرات النفسية والجسمية، والتي تؤدي إلى القلق الجنسي(3)، ويلاحظ عدم الثبات الانفعالي للمراهق، متجليا في تحول سلوكه بين سلوك الأطفال وتصرفات الكبار، وتغير شعوره بين الحب والكره، والشجاعة والخوف، ومن المظاهر الانفعالية في هذه المرحلة:

- الاهتمام الشديد بالجسم والقلق للتغيرات المفاجئة في النمو، و قد يخجل البعض بسبب هذه المظاهر الجسمية.
- مرحلة اضطراب انفعالي وحساسية شديدة للنقد وخاصة فيما يتعلق بمظهر الصوت والجسم ومحاولة المراهق للتكيف مع هذه المتغيرات.
- يهتم أفراد هذه المرحلة بمظهرهم الشخصي، ويحبون الملابس الزاهية وذلك لتعويض العيوب الجسمية.

1- مصطفى فهمي / سيكولوجية الطفولة والمراهقة – دار الآفاق الجديدة –بيروت –ط2-1991-ص302.
2- ميخائيل إبراهيم أسعد / مشكلات الطفولة والمراهقة – مرجع سابق- ص302.
3- مالك سليمان مخول / علم النفس الطفولة والمراهقة – مطابع مؤسسة الوحدة- القاهرة – 1981- ص 166.

- يبدأ من التخلص من الأنانية الفردية، التي كان يرتكز فيها نحو نفسه حتى يتحصل على مكانة في الجماعة.
- يتميز نموه الوجداني بحب أبطال التاريخ، فهو يتخذ منهم مثلهم العليا .
- الرغبة في محاكاة الأفراد أكثر من الرغبة في الاستجابة لتوجيهات الكبار.
- يزداد عنده الاعتزاز بالنفس .
- في احتياج إلى وعي بالاتجاهات القومية حتى يكن حبه لزعمائه عن إدراك ووعي.[1]

5-6- النمو الأخلاقي للمراهق:

لا يمكننا التعرض لأي موضوع يتعلق بالإنسان دون أن نتطرق إلى هذا الجانب المهم والخطير، فلقد ربط الرسول الكريم في حديث له أن الأخلاق لها علاقة وثيقة بالإيمان، وردا على سؤال حول هذا الموضوع وهذا نص الحديث: "سئل رسول الله صلى الله عليه وسلم: أي المؤمنين أفضل إيمانا؟. فقال أحسنهم خلقا "[2]

ولعل من بين أهم مظاهر الخلق الحسن احترام الآخرين مهما كانت صفتهم، سواء كان وليا أو أستاذا أو صديقا أو حتى منافسا كي لا نقول عدوا ونبقى دائما في مجال التربية البدنية والرياضية فوجب علينا تعزيز بعض المفاهيم وغرسها في نفس المراهق كي تسمو بخلقه وشخصيته، ومن بين أهم المفاهيم: التسامح والصدق والتواضع والتعاون و...الخ .

5-7- التغيرات النفسية:

إن التغيرات العنيفة التي تفاجئ المراهق تشد انتباهه إلى جسمه وتسبب له الكثير من القلق والاضطراب، ويمكن القول أن هذه الفترة تعتبر أزمة يعاني فيها المراهق، لذلك فإن هذا التغير الواضح على جوانب النمو الأخرى العقلية والوجدانية والاجتماعية يكون كما يلي:

- نقل سرعة النمو في القدرة العقلية نظرا لانشغال معظم طاقات المراهق البيولوجية والفيزيولوجية بمواجهة مطالب النمو الجنسي السريع حتى أنه يشعر بالإرهاق إذا قام بمجهود عقلي وهنا ينبغي أن يراعى حجم الدروس وفيما يجب أن يكلف به المراهق من أعمال مختلفة.

1- محمد حسن علاوي / علم النفس الرياضي - مرجع سابق - ص14.
2- حامد عبد السلام زهران / علم النفس النمو – مرجع سابق – ص 398.

- نلاحظ على المراهق في هذه الفترة زيادة الحساسية الانفعالية، فقد يضطرب المراهق أو يشعر بالقلق بما يعتريه من النمو الجسمي السريع، فيحس بأنه يحتال على الناس وتقل ثقته بنفسه، ولذلك فهو كثيرا ما يميل إلى أحلام اليقظة، فهو يحتاج لأن يحصل على العزلة بعضا من الوقت
- تختفي جماعات الأطفال التي كانت واضحة في المرحلة السابقة، ويحل محلها بعض الأصدقاء من نفس الجنس.(1)

6- حاجيات ومتطلبات مرحلة المراهقة:

6-1- الحاجة إلى الأمن:

وتتضمن الحاجة إلى الأمن الجسمي والحاجة إلى الشعور بالأمن الداخلي، الحاجة إلى الحماية عند الحرمان من إشباع الدوافع، والحاجة إلى المساعدة في حل المشكلات الشخصية.(2)

6-2- الحاجة إلى حب القبول:

وتتضمن الحاجة إلى التقبل الاجتماعي والحاجة إلى أصدقاء، والحاجة إلى الشعبية، والحاجة إلى الانتماء إلى جماعة ووحدة الهدف، والتجانس في الخبرات، والألفة التي يمكن أن تقوم بسرعة بين الأفراد، معرفة الأدوار في الجماعة وتحديدها، كل هذا ما يؤدي إلى تماسك جماعة الرفاق من المراهقين بشكل جيد.(3)

6-3- الحاجة إلى مكانة الذات والانتماء:

وتتضمن والحاجة إلى الانتماء إلى جماعة الرفاق، الحاجة إلى المركز والقيمة الاجتماعية والحاجة إلى تحقيق الذات، لذلك فهو يريد أن يمدح ويشجع دوما لأجل الشعور بقدرته على تحقيق الأعمال، والحاجة إلى الشعور بالعدالة في المعاملة وكذا التقبل والحاجة إلى النجاح الاجتماعي والامتلاك والقيادة.(4)

ووسيلة إرضاء حاجة التلميذ إلى الانتماء أن يشعر بأنه ليس قائما بمفرده، وإنما هو عنصر في جماعة يشعر فيها بوجود علاقات طيبة بينه وبين الآخرين، لذلك فمن العقوبة أن يخرج المعلم التلميذ أمام زملائه ويعزله عن نشاطهم فواجب المدرسة أن تتيح للتلميذ فرصة العمل الاجتماعي.(5)

1- محي الدين مختار/ مرجع سابق – ص162.
2- حامد عبد السلام زهران/ علم النفس النمو – مرجع سابق – ص401.
3- محمد عماد الدين إسماعيل/ النمو في مرحلة المراهقة - دار القلم- الكويت – ط1- 1982- ص 84.
4- حامد عبد السلام زهران/ مرجع سابق – ص402.
5- أبو الفتوح رضوان/ المراهقة في المدرسة والمجتمع- المكتبة لأنجلو مصرية – ط3 – 1973- ص 40.

6-4- الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار:

وتحتاج إلى توسيع قاعدة الفكر والسلوك، وإلى اكتساب الخبرات الجديدة، والحاجة إليها وإلى تنوعها، الحاجة إلى المعلومات ونمو القدرات، فتظهر هذه الحاجة في الرغبة قي الكشف ومعرفة حقائق الأمور وحب الاستطلاع.(1)

6-5- الحاجة إلى تحقيق الذات والحرية:

وتتضمن الحاجة إلى النمو، الحاجة إلى التغلب على العوائق أو التفوق على الغير ومنافسته(2)، وتعني حاجة الفرد إلى إثبات وجوده في وسط الجماعة التي يعمل معها، وأن ذاته معترف بها ومحل تقدير. أما حاجته إلى الحرية فتتمثل في نزعة أو دوافع مرتبطة بفرديته، وإمكانية تصرفه وتحمل مسؤولية التصرف، فالمراهق يتضايق من كل ما يعيق حريته في الحركة والكلام، وواجب المدرسة تجاه هذه الحاجة أن يتخذ المدرس موقفا موجها ويترك الحرية للتلميذ في العمل.(3)

7- علاقة الأستاذ المربي بالمراهق:

علاقة الأستاذ بالتلميذ تلعب دورا أساسي في بناء شخصية المراهق، بدرجة يمكن اعتبارها المفتاح الموصل إلى النجاح التعليمي أو فشله، إذ يعتبر التلميذ مرآة تعكس تأثره بأستاذه، واقتدائه به، فعلاقة الأستاذ بالتلميذ يجب أن تكون مبني على أساس الاحترام والمحبة، لا على أساس السلطة والسيادة فالمعلم الناجح عليه أن يكون قادرا على الأثير بصفة بناءة في حياة التلميذ، ومن الطبيعي أن يؤدي الأستاذ دوره في توجيه المسار النهائي ويساعده على اكتشاف قدراته العقلية وتحقيقها، ومساعدته على الصمود أمام العراقيل والمشاكل في حياته الخاصة.(4)

8- أهمية التربية البدنية والرياضية للمراهق:

لتوضيح هذه العلاقة ما علينا إلا أن نستند إلى بعض التجارب التي أقيمت من طرف بعض العلماء، حيث اهتم بعضهم بتأثير الجسد والتمرينات الحركية على القدرات العقلية والنفسية، التي تلعب دورا هاما في عملية اندماج واحتكاك المراهق مع الجماعة، وهذا ما يسمح له اكتساب التوازن النفسي والاجتماعي.

1- زفاف خالد/ العلاقات الاجتماعية لتلميذ الطور 3 – مذكرة ما جيستار- الجزائر- 2000- ص40.
2- محمد مصطفى زيدان / نظريات التعلم وتطبيقاتها التربوية – د.م.ج – الجزائر- 1989- ص55.
3- ميخائيل إبراهيم أسعد / مرجع سابق- ص 399.3
4- ميخائيل إبراهيم أسعد نفس المرجع – ص 340.

وحسب العالمان الروسيان "فزاز يارون وصاك" أن التلاميذ المتفوقون من حيث القوة البدنية من نفس السن، هم أكثر ديناميكية من حيث النشاط الرياضي والتحصيل الدراسي. كما لاحظ الباحث النفساني "روتر" على 3500 تلميذ للمدرسة الابتدائية والمتوسطة في "سان لويس" بفرنسا، استنتج أن التلاميذ الذين يتحصلون على نتائج دراسية جيدة يتمتعون بنمو بدني جيد، ونفس الملاحظات أثبتت على تلاميذ مراهقين في إحدى المدارس الألمانية في مدينة بون.(1)

ويتفق "ريتشارد أدلرمان" مع "فروي" في اعتبار أن اللعب والنشاط الرياضي كمخفض للقلق والتوتر الذي هو وليد الإحباط، فعن طريق اللعب يمكن للطاقة الغريزية أن تتحور بصفة مقبولة، وبفضل اللعب والنشاط الرياضي يتمكن المراهق من تقييم وتقويم إمكاناته الفكرية والعاطفية والبدنية، ومحاولة تطويرها باستمرار.(2) فبفضل الرياضة يخفف المراهق الضغوطات الداخلية ذات المنشأ الفيزيولوجي، ويعبر عن مشاكله وطموحاته، كما تجعله يعطي صورة حسنة لكينونته الشخصية وحضوره الجسدي إلى غاية تحقيق رغبة التفوق والهيمنة، وذلك بغرض إثبات صورة أناه المثالية على الآخرين. بالإضافة إلى هذا فإن الباحث "روزون برغر" يؤكد على وجود ممارسة التمرينات البدنية والرياضية بالقدرات العقلية والحالة النفسية والاجتماعية التي تساهم في تحسين عملية التوازن النفسي الاجتماعي للمراهق.(3)

ومن خلال هذه التجارب العلمية والنفسية تجدر لنا الإشارة أن سلامة البدن والنمو الجسمي السليم يعني سلامة العقل والتفكير، هذا ما يؤدي إلى هدوء النفس وشعور الفرد يكون واضحا على سلوكه النفسي الاجتماعي.

كما أن هذه المرحلة تتميز بالإتقان، بسبب الزيادة في سرعة الزمن الرجع وهو الزمن الفاصل بين المثير والاستجابة، هذا متا يجعل قابلية المراهق للتعلم كبيرة فمن مظاهر هذه الفترة زيادة المهارات الحسية الحركية بصفة عامة(4). هذا ما يجعل تنمية بعض القدرات البدنية ضرورة ملحة كالقوة والتحمل، لأنها تعتبر أحسن مرحلة للتعليم المهارات الحركية، وتنمية القوة.(5)

---

1 - VAN SCHAGEN KH. –Rôle de l'éducation physique dans le développement de la personnalité p.u.f. paris – 1993- p 379.

2- محمد الأفندي/علم النفس الرياضي والأسس النفسية للتربية البدنية- عالم الكتب- القاهرة– 1965- ص 444.

3- VAN SCHAGEN - P 379.

4- حامد عبد السلام زهران/ مرجع سابق – ص 403.

5- قاسم حسن حسين / علم التدريب الرياضي للمرحلة 4 – جامعة بغداد – العراق- ص 193.

9- العلاقات الاجتماعية المختلفة للمراهق:

يلعب الأبوان والأسرة عموما دورت هاما في حياة الفرد منا وخاصة في مرحلتي الطفولة والمراهقة، حيث يكون اعتماده عليهما كليا في مرحلة الطفولة, ويستمر هذا الاتكال كأحد أهم مواصفات هذه المرحلة إلى حين بلوغه مرحلة المراهقة، حيث يحاول تقليد الراشدين في تصرفاتهم، ويرى أن الاعتماد على نفسه أهم مظاهر هذه المرحلة، "فيرغب في ولوج عالم الكبار قبل مسايرة سنة التطور".[1]

وهنا تكمن صعوبة وخطورة التسرع والأحكام الجزافية عند المراهق الناتجة عن تصور خاطئ لديه يبنى أساسا على تطور جسمه ونموه،الذي سبق وأن أشرنا أنه يكون قبل اكتمال نموه العقلي والاجتماعي وبالتالي يظهر دور الأبوين والمربيين والأصدقاء وحتى وسائل الإعلام والمحيط عموما,في تأهيل المراهق وتحضيره لإدراك مرحلة الرشد دون مشاكل، من خلال إحلال التوازن المفقود بين اختلاف سرعات النمو البدني والعقلي والنفسي والاجتماعي لدى المراهق.

كما تتميز هذه المرحلة بفتور نسبي في علاقة المراهق بأسرته وجميع الراشدين وميله إلى أقرانه تلبية لرغبة الاجتماع عنده، "كما تتميز محاولته الانتصار على زملائه في ألعابهم وبمغالاته في منافستهم، وميله أحيانا إلى السلوك العدواني."[2]

وباعتبار المراهق فردا من المجتمع فإنه يؤثر ويتأثر من خلال علاقاته المختلفة مع أسرته أو في مدرسته أو مع أصدقائه أو حتى من وسائل الإعلام والتي يمكن أن تبني شخصية سوية أو يتعلم من خلالها سلوكا سيئا.

وفيما يلي نذكر بإيجاز علاقة التلميذ بهذه الجوانب من محيطه الاجتماعي وما يمكن أن يساهم في سلوك سوي وجازم.

9-1- علاقة التلميذ بالأسرة:

إن الأسرة بوصفها قنوات الثقافة السائدة تتبع العديد من الأساليب التي تؤثر في سلوك الأبناء، ولقد لآثرنا الحديث عن هذه القناة المهمة باعتبارها المدرسة الأولى التي يتعلم فيها

الأبناء الأنماط الحياتية ويكتسبوا فيها السلوكات المختلفة، ويكونوا من خلالها شخصياتهم المستقبلية، ونبين دورها كعلاقة تؤدي إلى فهم أكثر لدراساتنا، ومدى أثر تربية الوالدين في تشكيل سلوك الأبناء،

1- د.عبد العلي الجسماني / سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية - الدار العربية للعلوم – لبنان- ط1-1999-ص 263.
2- البهى فؤاد السيد / الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة – مرجع سابق – ص 232.

فغياب أحدهما يؤثر على تشكيل هذا السلوك، بالإضافة إلى أن وجود المناخ الأسري الذي يعتبر من أبرز العلاقات المتصلة بالأبناء بصفة عامة، والتلاميذ بصفة خاصة حيث أنه إذا كان الابن يعيش في جو أسري يسوده الهدوء والاستقرار فإنه يظهر أنماطا سلوكية مقبولة،

أما إذا كان يفد من جو أسري يسوده الاضطراب فإنه يظهر أنماطا سلوكية مخالفة للقواعد الخلقية العامة.(1)

وفيما يلي نوضح علاقة التلميذ خارج أسرته، في المؤسسات التعليمية التي تعتبر المصدر المهم الثاني في حياته في هذه المرحلة:

9-2- علاقة التلميذ بالمؤسسات التربوية:

تعد المؤسسات التربوية من القوى الثقافية المهمة في تشكيل سلوك التلميذ وبناء شخصيته، وتكوين علاقات اجتماعية مختلفة، ومن بين العوامل التي تساهم في اكتساب هذه الشخصية هو تفاعل التلميذ مع المدرسة وعم الأستاذ ومع أقرانه من التلاميذ، وفيما يلي نذكر هذه العلاقات المختلفة:

9-2-1- علاقة التلميذ بالمدرسة:

والتي تعد المصدر الأول في التشكيل السلوكي للتلميذ من الناحية الثقافية والمصدر الثاني لتربيته بعد الأسرة، بصفتها تتركب من عوامل ومعطيات تضبطها حتى تساعده على كسب العلاقة الوطيدة بين التلميذ والمدرسة، ومن أهمها: "المقررات الدراسية والكادر التدريسي (الإطار التدريسي) من المعلمين والإداريين بوصفهم نماذج منها أن تدمج سلوك التلميذ وفقا لتوصيات النظام التربوي، فإذا أخذنا المقررات الدراسية نجد أنها لا تعدو أن تكون وسيلة اتصال بين النظام التربوي والتلاميذ، إذ يتم من خلالها إيصال الرسائل التي يحث عليها النظام التربوي وهي في الوقت نفسه تمثل انعكاسا لتوجهات المجتمع في الحياة.

ومن المعروف أن البيئة المدرسية تمثل البيت على نطاق أوسع، وهي أكثر ثباتا وأشد خضوعا لتطورات المجتمع، فكثيرا ما يشعر التلميذ ببعض الرهبة، لذا فإن المدارس في الوقت الحالي تحاول إزالة الشعور ومنح التلميذ أكبر فرصة ملائمة في البيئة المدرسية الجديدة، وذلك من خلال تهيئه من ألوان مختلفة من النشاطات الاجتماعية التي تساعد المراهق على النمو واكتمال النضج، كالاشتراك

1- محمود حسن، شمال/الاضطرابات النفسية والمناخ الأسري--دار الآفاق العربية- بدون سنة ص 183.

في النوادي المدرسية، حيث تعتبر إحدى الوسائل التي تحقق التنشئة الاجتماعية للمراهق وتضيف جوا ملائما لممارسة النشاط الحر في أوقات الفراغ.

9-2-2- علاقة التلميذ بالأستاذ:

يعد الأستاذ المنشط المباشر والأساسي لواقف تلاميذه في الحصة، وعلاقة التلميذ المراهق بأستاذه تلعب دورا أساسيا في بناء شخصيته بدرجة أنه يمكن اعتبارها المفتاح الموصل إلى نجاح العملية التربوية أو فشلها، إذ يعتبر هذا الأخير (التلميذ) مرآة تعكس حالة الأستاذ المزاجية واستعداداته وانفعالاته، فهو إن أظهر روح التفتح للحياة والاستعداد للعمل بكل جد جزم، فإننا نجد نفس الصفات عند التلاميذ، وأن كانت غيرها فإن النتيجة تكون مطابقة لصفاته، وإذا كان المعلم يميل إلى السيطرة واستعمال القوة في معاملته للتلميذ فإن النتيجة تكون حتما سلبية حيث يميل التلميذ إلى الانسحاب والانحراف والعدوان. وبما أن الأستاذ طرف مهم في العملية التعليمية، فإن أهميته هذه ترتبط ارتباطا وثيقا بمدى تكيفه النفسي ومدى تلاؤمه مع الوسط المدرسي، وكثيرا من الدراسات التي تؤكد أثر التكيف السريع للأستاذ في نمو التلاميذ حيث أن صحته النفسية تؤثر سلبا أو إيجابا على سلوك التلاميذ.

كما أن العلاقة بين التلميذ المراهق والمدرس تتحدد بكون المدرس بديلا عن الأب وبالتالي يصبح المحور الذي تسقط عليه الانفعالات وتوجه نحوه العدوانية والعنف والنفور. لذا فالعلاقة التي تربط الطرفين يجب أن تكون مبنية على أساس الصداقة والاحترام والمحجبة لا على أساس السلطة والسيادة، فالمعلم الناجح عليه أن يكون قادرا على التأثير بصورة بناءة في سلوك تلاميذه.[1]

1- ميخائيل إبراهيم أسعد/ مشكلات الطفولة والمراهقة – مرجع سابق – ص 399.

خلاصة:

للأساس الفلسفي دور مهم في تخطيط المنهاج التربوي وتحديد مداخلاته، وصياغة مضمونة، وهذا الأساس ينبثق من فلسفة التربية في المجتمع وأهدافها، تلك الفلسفة التي تنبثق من التصور الإسلامي العميق للكون والإنسان والحياة، نصيف إلى هذا، الأساس الاجتماعي الذي يراعى فيه إدخال العناصر التي تجعل المنهاج مرتبطا بالنظام الاجتماعي كي يكون أداة فعالة تمد المتعلمين بالحقائق والمفاهيم، وتكسبهم مهارات وكفاءات واتجاهات وقيم تجعل منهم مشاركين في التجديد الثقافي والتقدم التكنولوجي في عالم سريع التغير بفعل التقدم العلمي والتكنولوجي، والانفجار المعرفي وانتشار وسائل الاتصال، دون أن ننسى الأساس النفسي وهذا ما تؤكده التربية الحديثة، من أن محور العملية التعليمية هو المتعلم، لذا وجب على مخططي المناهج التعليمية أن يكونوا على دراية بخصائص مراحل نمو المتعلم بصفة عامة والتركيز على مرحلة المراهقة التي تتسم بعدم اكتمال النضج والنمو البيولوجي والفزيولوجي والعقلي والاجتماعي ... كما تتسم بنوع من عدم التوازن، وفيها تظهر الفوارق بين الجنسين كما يتعرض المراهق في هذه الفترة لعدة صراعات نفسية واجتماعية تجعله يعيش في عالم غير الراشدين. وفي نفس الوقت يطمح إلى تحقيق حاجات متنوعة ومتعددة لذلك يجد العناية بهذه الفئة والعمل والحرص على توفير وإشباع هذه الحاجات بطريقة سليمة، ولعل التربية البدنية والرياضية إحدى الوسائل التي تحقق حاجات المراهق وتخفف من حدة صراعاته وبالتالي تحقيق ذاته.

الباب الثاني

الدراسة الميدانية

الفصل الخامس

طرق ووسائل البحث

الفصل الخامس: طرق ووسائل البحث

- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

- المنهج المستخدم

- أدوات البحث

- عينة البحث

- مجالات البحث

- الدراسة الاستطلاعية

- الدراسة الرئيسية

1- المنـهج المستخدم :

تتطلب هذه الدراسة المنهج الوصفي الذي من خلالـه نصل إلـى الكشف عن مساهمة حصص التربية البدنية والرياضية في التخفيف من الضغط النفسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة، كما يحدد لنا الفروق بين عينة الدراسة في الضغط النفسي بين المستويات والجنس ولدى التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية، معتمدين على وصف الظاهرة، وتفسيرها بواسطة استخدام الأساليب الإحصائية بأشكالها المختلفة والمناسبة لطبيعة البحث.

2- مجالات الدراسة:

2-1- المجال البشري:

تتحدد هذه الدراسة بالعينة والتي يبلغ عددها **400 تلميذا** من مؤسستين (مشروب رمضان ورتيعات محمد) بواقع 200 تلميذ ممارس و 200 غير ممارس ويمثل أفراد العينة تلاميذ المتوسطة المتمدرسين بالعام الدراسي 2008/2007م ويتوزع التلاميذ على المستويات الأولى و الثانية والثالثة والرابعة متوسط بحجم 100 تلميذ ممارس وغير ممارس للتربية البدنية لكل مستوى(السنة الأولى والثانية و الثالثة والرابعة متوسط) ، كما تحدد هذه الدراسة بالمتغيرات المدروسة والمقساة بالمقاييس النفسية المستخدمة في هذه الدراسة.

2-2- المجال المكاني:

تتحدد الدراسة بالمنطقة المقامة فيها وهي ولاية تيسمسيلت حيث تتواجد عينة الدراسة بمتوسطات الولاية وحيث تتوفر على عينة الدراسة بمؤسسة رتيعات محمد لا تتوفر على أستاذ تربية بدنية والرياضية، يعني أنه مؤسسة لاتمارس فيها حصص التربية البدنية والرياضية بجميع مستوياتها الأولى والثانية والثالثة والرابعة.

2-3- المجال الزماني:

شرع في هذا البحث ابتداء من شهر 24 فيفري2008 وانتهى في 2008/06/30 وعليه فتحدد هذا البحث ونتابعه بالفترة الزمانية التي أجرى فيها.

3- عينة الدراسة:

3-1- وصف العينة:

تتكون عينة الدراسة من **400 تلميذ** متمدرسا في السنوات (الأولى والثانية والثالثة والرابعة متوسط) موزعين على متوسطتين هما: متوسطة مشروب رمضان لرجام ومتوسطة محمد رتيعات بمناطق ولاية تيسمسيلت، وقد اختيرت العينة بطريقة الاختيار المقصود بالنسبة للممارسين، والعينة التي لا تمارس التربية البدنية فتم اختيارها بشكل مقصود وتوزيع العينتين يوضحها الجدول التالي :

المسويات / نوع العينة	مستوى الأول متوسط	مستوى الثاني متوسط	مستوى الثالثة متوسط	مستوى الرابع متوسط	مجموع المجموع
تمارس التربية البدنية والرياضية	50 تلميذ ذكور- إناث	50 تلميذ ذكور- إناث	50 تلميذ ذكور - إناث	50 تلميذ ذكور - إناث	200
لا تمارس التربية البدنية والرياضية	50 تلميذ ذكور- إناث	50 تلميذ ذكور -إناث	50 تلميذ ذكور - إناث	50 تلميذ ذكور - إناث	200
المجموع	100 تلميذ ذكور- إناث	100 تلميذ ذكور- إناث	100 تلميذ ذكور - إناث	100 تلميذ ذكور - إناث	400

جدول رقم (3) مثل توزيع عينتي الدراسة

4- أدوات البحـث العـلمي:

4-1- اختبار ليفينستان (Levenstien) لإدراك مستوى الضغط النفسي:

اعتمدنا في بحثنا هذا على تطبيق اختبار إدراك الضغط النفسي الذي وضعه العالم ليفينستان **levenstien** وآخرون، هذا الاختبار يشمل 30 عبارة، نميز منها نوعين من البنود،المباشرة وأخرى غير مباشرة .تشمل البنود المباشرة22 عبارة وتدل على وجود درجة ضغط مرتفعة عندما يجيب المفحوص بالقبول، والى درجة ضغط منخفضة عندما يجيب بالرفض، وتشمل هذه البنود العبارات رقم (3،2 ، 4 ،5 ،6 ،8 ،9 ،11 ،12 ،14 ،15 ،16 ،18 ،19 ،20 ،22 ،23 ،24 ،26 ،27 ،28 ،30) وتنقط من 1الى4 من اليمين (أبدا) إلى اليسار(عادة) .وتشمل البنود غير المباشرة8 عبارات

وهي (1، 7 ،10، 13، 17، 21، 25، 29) وتدل على وجود درجة إدراك ضغط مرتفعة عندما يجيب المفحوص بالرفض ، والى درجة ضغط منخفضة عندما يجيب بالقبول وتنقط هذه البنود بصفة معكوسة من4 الى1 (أبدا) إلى اليسار(عادة).

طريقة التصحيح: تنقط بنود الاختبار وفق4 درجات من 1 الى4 كما يلي:

التنقيط	أبدا	أحيانا	عادة	كثير
البنود المباشرة	1	2	3	4
البنود غير المباشرة	4	3	2	1

الجدول رقم (4) يوضح كيفية تنقيط بنود الاختبار.

و يتغير التنقيط حسب نوع البنود (مباشرة أو غير مباشرة) وتستنتج درجة إدراك الضغط النفسي في هذا الاختبار وفق المعادلة التالية:

$$\text{درجة إدراك الضغط} = \frac{\text{مجموع القيم - 30}}{90}$$

ويتم الحصول على القيم الخام بجمع كل النقاط المتحصل عليها في الاختبار من البنود المباشرة وغير المباشرة،وتتراوح الدرجة الكلية (بعد حساب درجة إدراك الضغط) من الصفر(0) ويدل على أدنى مستوى في درجة الضغط ،إلى الواحد(1) ويدل على أعلى مستوى من الضغط و نقوم بجمع العبارات الموجبة والسالبة والتي تساوي 30 عبارة، ولمعرفة درجة الضغط عند المفحوصين ومستوى الضغط لديهم نستخدم الجدول رقم (4)، وذلك بعد تحويل القيم الخام إلى درجات حسب المعادلة السابقة الذكر .

مجال إدراك الضغط	مستوى الضغط
0 ـــــــ 0.25	ضغط منخفض جدا
0.26 ـــــــ 0.50	ضغط منخفض
0.51 ـــــــ 0.75	ضغط مرتفع
0.76 ـــــــ 1	ضغط مرتفع جدا

الجدول رقم (5) يبين مجالات ومستوى إدراك الضغط

5- مواصفات الاستمارة الاستبيانية :

تم إعداد الاستبيان من طرف الباحث و كانت كالتالي :

أولا: استبيان موجه إلى الأساتذة المشرفين على التربية البدنية والرياضية للتعليم المتوسط وشملت خمس محاور:

* **المحور الأول :** اثر ممارسة التربية البدنية والرياضة في إشباع حاجات المعرفة والفهم.

* **المحور الثاني:** اثر ممارسة التربية البدنية والرياضة في الاستقرار الانفعالي لدى الجنسين (الاستقرار العاطفي والوجداني.)

* **المحور الثالث** : اثر ممارسة التربية البدنية والرياضة في امتلاك القدرة على التغير والتكيف .

* **المحور الرابع :** اثر ممارسة التربية البدنية والرياضة في الوقاية من الاضطرابات السلوكية (الصحة النفسية)، بحيث صمم الاستبيان المقدم لعينة البحث تتميز بالطابع أسئلة مغلقة والتي لا يعطي للمستجوب الحرية في إبداء رأيه وهذا نظرا لعدم تخصصه في هذا المجال.

6- وصف أدوات الإحصاء المستعملة:

تمت معالجة بيانات الدراسة بالأسلوب الكمي من خلال إخضاع نتائج الدراسة للتحليل وذالك بحساب والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري وذالك باستعمال نظام الـ **SPSS**

المتوسط الحسابي:

$$\bar{س} = \frac{\text{مج س}}{\text{ن}} \qquad ع = \frac{\text{مج}(\text{س} - \bar{س})^2}{\text{ن}}$$

كما قمنا باستخدام طريقة التجزئة النصفية سيبرمان وبراون لحساب ثبات وصدق المقياس.

حساب معامل الارتباط:

$$ر = \frac{\text{ن مج س ص- مج س + مج ص}}{\sqrt{(\text{ن مج س}^2 \text{- (مج س)}^2)\ (\text{ن مج ص}^2 \text{ - (مج ص)}^2)}}$$

م

عامل الثبات:

$$س = \frac{2ر}{1+ر}$$

النسبة المئوية :

$$\%\text{النسبة المئوية} = \frac{\text{عدد نتائج إجابات العينة} \times 100}{\text{المجموع الكلي للعينة}}$$

حساب اختبار" ت" لدلالة الفروق بين المتوسطات قصد مقارنة نتائج عين الدراسة:[1]

$$\text{ت} = \frac{|\bar{\text{س}}_1 - \bar{\text{س}}_2|}{\sqrt{\frac{\text{ع}_1^2 + \text{ع}_2^2}{\text{ن} - 1}}}$$

7- الدراسة الاستطلاعية :

لقد قمنا بزيارة عينة بحثنا، حيث تم ذلك بعد سحب رخص تسهيل المهمة من إدارة المعهد لزيارة مجتمع بحثنا المتمثل في فئة تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط، إذ قمنا بالخطوات التالية:

*زيارة استطلاعية للمتوسطات الموجودة بالولاية (تيسمسيلت) التي تم فيها الدراسة الميدانية ،حيث تم اختيار عينة الدراسة من 400 تلميذ متمدرس في السنوات الأولى والثانية والثالثة والرابعة من مرحلة التعليم المتوسط ، موزعين على متوسطتين هما: متوسطة مشروب رمضان لرجام ومتوسطة محمد رتيعات بمناطق الريفية لولاية تيسمسيلت، وقد اختيرت العينة بطريقة الاختيار العشوائي (القرعة) بالنسبة للممارسين، أما العينة التي لا تمارس التربية البدنية فتم اختيارها بشكل مقصود، حيث تم تطبيق اختبار أولي لمقياس إدراك الضغط النفسي على 10 تلاميذ من مرحلة التعليم المتوسط لمعرفة دقة المقياس ونسبة قياسه للظاهرة المدروسة تم حساب صدق وثبات المقياس (عن طريق معامل الثبات α كرومباخ حيث كانت المدة بين التطبيق الأول والثاني 17 يوما.

7-1- نتائج الدراسة الاستطلاعية:

تعد الاختبارات المقننة إحدى الأدوات التي يمكن أن يستخدمها لجمع المعلومات التي يحتاجاها للإجابة على الأسئلة واختبار فروضه،ويجب أن يتوفر في الاختبار شرطان ضروريان وإلا فقد قيمته كوسيلة لقياس ما وضع لأجله، هما الصدق والثبات ومن هنا و قبل الشروع في التطبيق النهائي لأدوات البحث تم القيام بدراسة استطلاعية مكنتنا من تحديد مجتمع البحث وكذا حساب ثبات و صدق الاختبار.

1- السيد محمد خيري ،الإحصاء في البحوث النفسية ،ط1 ،القاهرة ، دار الفكر العربي،1999 ،ص44، 28

7-2- قياس الثبات:

تم حساب معامل الثبات لهذا المقياس بعد تطبيقه على عشرة تلاميذ (10) من المرحلة المتوسطة وكانت النتائج كالأتي:

باستعمال طريقة التجزئة النصفية لسبير وبراون على الاختبار بلغت معامل الارتباط (ر=0،6329) وهي دالة إحصائيا بالنسبة لـ: α= 0.05 أي بمقدار 95% ثقة والجدول رقم (6) يوضح معامل الثبات بمقياس إدراك الضغط النفسي عند التلاميذ.

	معامل الارتباط النصفي	مستوى الدلالة	معامل الثبات
اختبار قياس الضغط	0.632	0.05	0.774

الجدول (6) يوضح معامل ثبات إدراك الضغط النفسي عند
بعض التلاميذ مرحلة التعليم المتوسط (10تلاميذ)

7-3 - قياس الصدق:

تم التحقق من صدق المقياس باستخدام الصدق الذاتي أو ما يسمى بصدق الدرجات التجريبية للاختبار، وقياس الصدق الذاتي بحساب الجذر لتربيعي لمعامل الثبات والجدول رقم(7) يوضح صدق المقياس بالنسبة (10 تلاميذ)

	معامل الثبات	الصدق
اختبار قياس الضغط	0.774	0.879

الجدول (7) يوضح معامل ثبات إدراك الضغط

8- الدراسة الرئيسية :

ا- اختبار إدراك الضغط النفسي:

تم الشروع في إجراءات التطبيق في شهر فيفري 2008 وهذا من طرف الطالب الباحث في المؤسسات التي استطاع الحضور فيها وهذا بمساعدة مستشاري التوجيه المقيمين بهذه المؤسسات في عملية التوضيح والشرح للأسئلة للاختبار الضغط النفسي وكيفية التطبيق وأهداف البحث

وتمت عملية التطبيق على النحو التالي:

1- توفير الهدوء التام للتلاميذ بحيث تم منع دخول أي شخص أثناء التطبيق تفاديا للإزعاج.

2- اختيار الوقت المناسب للتطبيق بعد حصص التربية البدنية والرياضية وتفادي فترة الامتحانات.

3- تم تطبيق مقياس الضغط النفسي جماعيا لجميع تلاميذ القسم مرة واحدة كل مستوى على حدا مع مراعاة عدم مناقشة التلاميذ بعضهم تفادي لتأثير رأي التلاميذ على بعضهم

ب- الجانب التطبيقي:

العينـة (أ):أجريت الدراسة على مؤسسة تحتوي على **200** تلميذ غير ممارس للتربية البدنية موزعين على أربع مستويات (السنة الأولى، السنة الثانية، السنة الثالثة، السنة الرابعة)_حيث تم توزيع اختبار إدراك مؤشر الضغط النفسي على العينة (أ) و بزمن محدد بـ (15-20 دقيقة)

العينة (ب):أجريت الدراسة على مؤسسة تحتوي على **200** تلميذ ممارس للتربية البدنية موزعين على أربع مستويات (السنة الأولى والسنة الثانية، السنة الثالثة، السنة الرابعة) حيث تم توزيع اختبار إدراك مؤشر الضغط النفسي على كل من العينة (ب) بزمن محدد بـ(15-20 دقيقة)

*أما الاستبيانية الموجهة للأساتذة التعليم المتوسط فعمدنا إلى تقديم نماذج من الاستمارات الاستبيانية لعينة من مجتمع الأصل للوقوف على أهم الصعوبات التي تعيق في فهم وملئ محتوى الاستمارات وجاءت أهم الصعوبات التي واجهتها العينة في الغالب الأحيان هي في عدم فهم بعض المصطلحات المعبرة على الحالات النفسية وهذا راجع إلى المستوى المحدد للعينة في هذا المجال ، وعليه استندنا على مساعدة مختصين في علم النفس التربوي ومستشاري التوجيه التربوي المتواجدين في الولاية مما اضطرنا إلى تخصيص وقت لشرح محتوى الاستمارة حتى نتفادى أي التباس في فهمها كما عرضنا الاستبيان على بعض الدكاترة في التخصص لتحكيم عليه.

بعد التحكيم على الاستبيان، قمنا بتوزيع لاستبيان على أساتذة التربية البدنية و الرياضية في وقت واحد وتم استلامه دفعة واحدة.

الفصل السادس

عرض وتحليل

ومناقشة النتائج

* عرض و تحليل ومناقشة النتائج

المحور الأول:

أ - عرض مستوى الضغط النفسي عند تلاميذ المرحلة المتوسطة (الأولى والثانية والثالثة والرابعة).

ب- عرض اختلاف في درجة الضغط النفسي عند تلاميذ المرحلة المتوسطة (الأولى والثانية والثالثة والرابعة) الممارسين للتربية البدنية والرياضية،وغير الممارسين للتربية البدنية

المحور الثاني:

-عرض اختلاف في درجة الضغط النفسي بين الجنسين الممارسين (ذكور وإناث) المرحلة التعليم المتوسط.

المحور الثالث:

-عرض اختلاف في درجة الضغط النفسي بين المستويات التعليمية (السنة الأولى والسنة الرابعة) الممارسين المرحلة التعليم المتوسط.

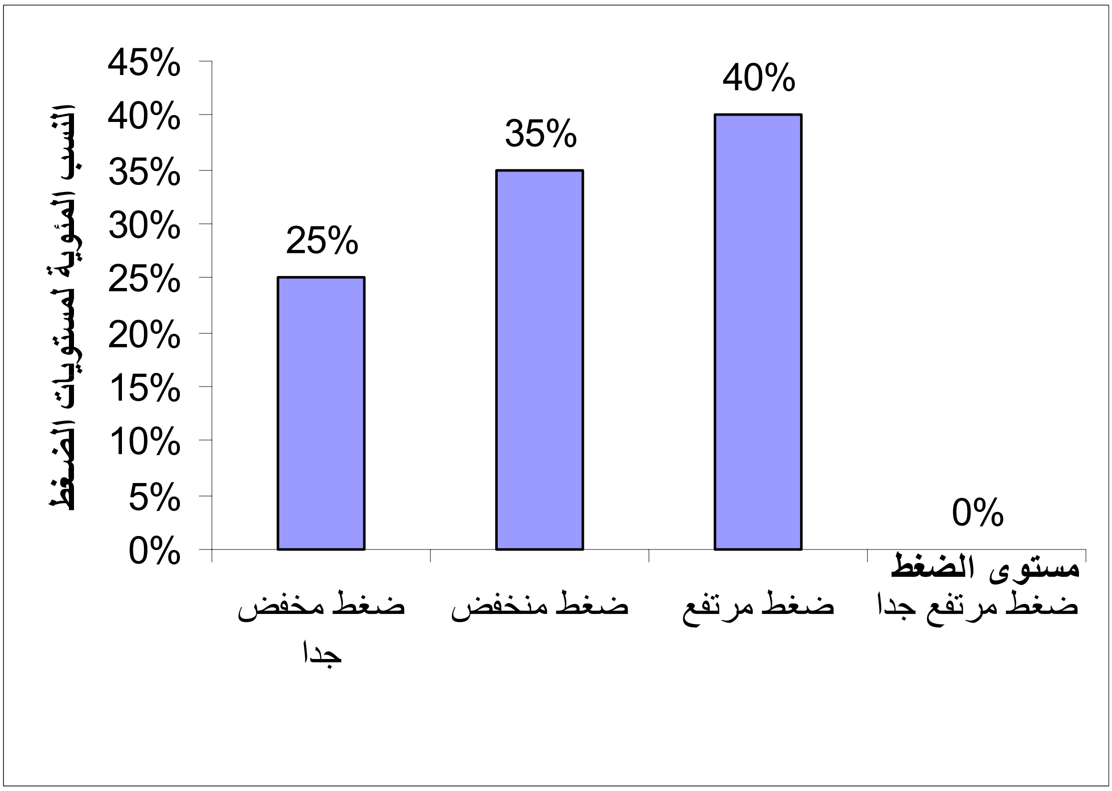
1- عرض وتحليل نتائج مقياس إدراك الضغط النفسي لمرحلة التعليم المتوسط.

1-1- مستوى الضغط عند التلاميذ السنة الأولى متوسط:

– نتائج الاستبيان لتلاميذ الأولى متوسط:-

مستوى الضغط	مجال إدراك الضغط	تلاميذ السنة الأولى متوسط: التكرار	النسبة المئوية(%)
ضغط منخفض جدا	0 ← 0.25	25	% 25
ضغط منخفض	0.26 ← 0.50	35	% 35
ضغط مرتفع	0.51 ← 0.75	40	% 40
ضغط مرتفع جدا	0.76 ← 1	0	% 0
المجمـــــوع		**100**	**% 100**

الجدول رقم(8): يمثل النسب المئوية لمستويات الضغط عند تلاميذ السنة الأولى متوسط (ذكور - إناث)



الشكل رقم (9): يمثل النسب المئوية لمستويات الضغط عند تلاميذ السنة الأولى متوسط (ذكور- إناث)

*عرض وتحليل النتائج:

يبين الجدول رقم (8) نتائج الاستبيان تلاميذ السنة الأولى متوسط (ذكور- إناث) ما يلي:

25 من التلاميذ لديهم ضغط منخفض جدا نسبتهم 25 %.

35 من التلاميذ لديهم ضغط منخفض نسبتهم 35 %.

40 من التلاميذ لديهم ضغط مرتفع نسبتهم 40%.

لا يوجد أي تلميذ لديه ضغط مرتفع جدا نسبتهم 0 %.

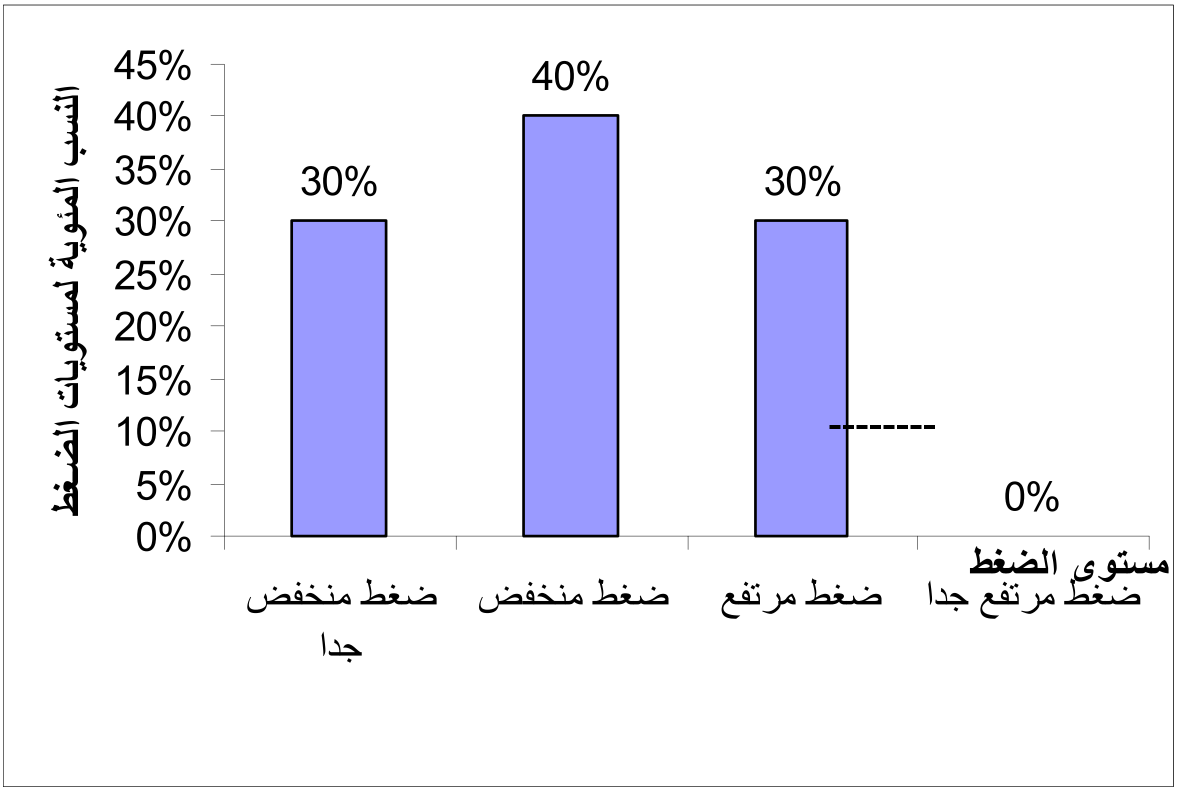
أي من خلال النتائج المتوصل إليها من العرض نجد أن اكبر نسبة لضغط هي نسبة 40 % التي تمثل مستوى ضغط مرتفع لدى تلاميذ السنة الأولى من مرحلة التعليم المتوسط هذا يدل على أنهم يعانون من ضغوط نفسية بدرجة عالية(مرتفعة) .

1-2- مستوى الضغط عند التلاميذ الممارسين (إناث،ذكور):

– نتائج استبيان لتلاميذ السنة الأولى متوسط (الممارسين):-

مستوى الضغط	مجال إدراك الضغط	تلاميذ السنة الأولى متوسط	
		التكرار	النسبة المئوية(%)
ضغط منخفض جدا	0 ← 0.25	15	% 30
ضغط منخفض	0.26 ← 0.50	20	% 40
ضغط مرتفع	0.51 ← 0.75	15	% 30
ضغط مرتفع جدا	0.76 ← 1	0	% 0
المجمـــــــــــوع		**50**	**% 100**

الجدول رقم (9): يمثل النسب المئوية لمستويات الضغط عند
تلاميذ السنة الأولى متوسط (ذكور- إناث)



الشكل رقم (10): يمثل النسب المئوية لمستويات الضغط عند
تلاميذ السنة الأولى غير الممارسين متوسط (ذكور- إناث)

*عرض وتحليل النتائج:

يبين الجدول رقم (9) نتائج الاستبيان لتلاميذ السنة الأولى الممارسين متوسط (ذكور- إناث) ما يلي:

15 من التلاميذ لديهم ضغط منخفض جدا نسبتهم 30 %.

30 من التلاميذ لديهم ضغط منخفض نسبتهم 40 %.

15 من التلاميذ لديهم ضغط مرتفع نسبتهم 30%.

لا يوجد أي تلميذ لديه ضغط مرتفع جدا نسبتهم 0 %.

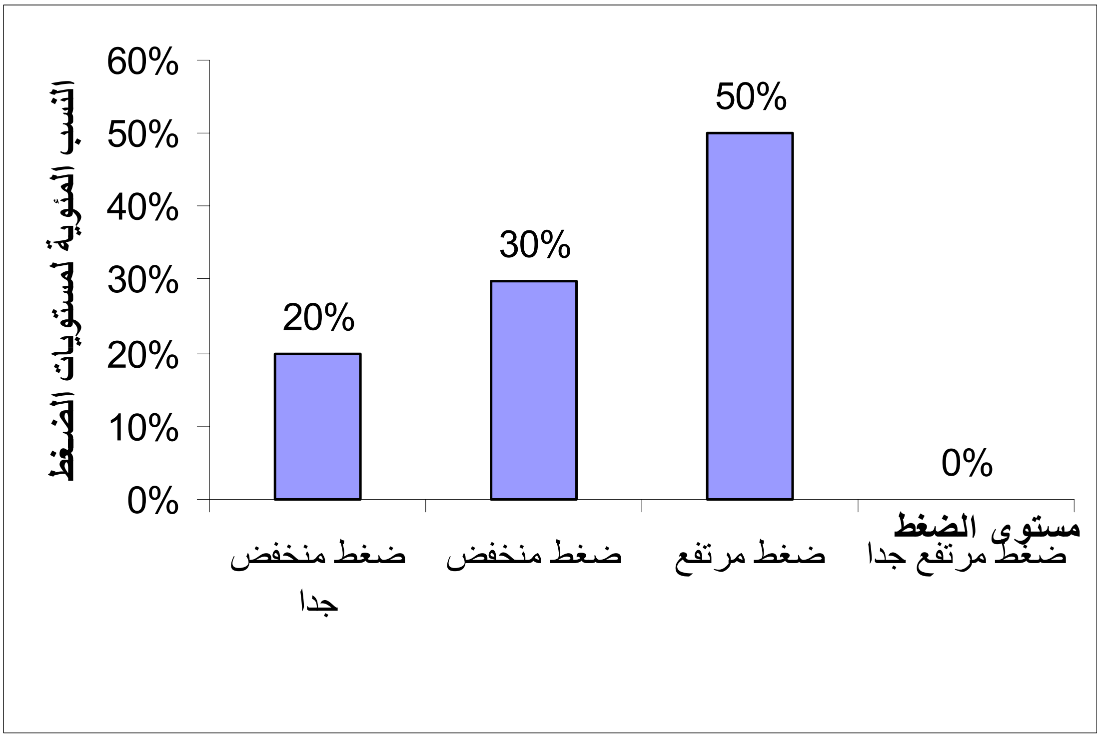
أي من خلال النتائج المتوصل إليها من العرض نجد أن اكبر نسبة لضغط هي نسبة 40 % التي تمثل مستوى ضغط منخفض لدى تلاميذ السنة الأولى الممارسين من مرحلة التعليم المتوسط هذا يدل على أنهم لا يعانون من ضغوط نفسية بدرجة عالية(مرتفعة) .

1-3- مستوى الضغط عند التلاميذ غير الممارسين:

– نتائج استبيان لتلاميذ السنة الأولى متوسط (غير الممارسين):-

مستوى الضغط	مجال إدراك الضغط	تلاميذ السنة الأولى متوسط	
		التكرار	النسبة المئوية(%)
ضغط منخفض جدا	0 ← 0.25	10	% 20
ضغط منخفض	0.26 ← 0.50	15	% 30
ضغط مرتفع	0.51 ← 0.75	25	% 50
ضغط مرتفع جدا	0.76 ← 1	0	% 0
المجمـــــــــوع		**50**	**% 100**

الجدول رقم (10): يمثل النسب المئوية لمستويات الضغط عند تلاميذ السنة الأولى غير الممارسين متوسط (ذكور- إناث)



الشكل رقم (11): يمثل النسب المئوية لمستويات الضغط عند تلاميذ السنة الأولى متوسط غير الممارسين (ذكور- إناث)

*عرض وتحليل النتائج:

يبين الجدول رقم (10) نتائج الاستبيان تلاميذ السنة الأولى متوسط غير الممارسين (ذكور- إناث) ما يلي:

10 من التلاميذ لديهم ضغط منخفض جدا نسبتهم 20 %.

15 من التلاميذ لديهم ضغط منخفض نسبتهم 30 %.

25 من التلاميذ لديهم ضغط مرتفع نسبتهم 50%.

لا يوجد أي تلميذ لديه ضغط مرتفع جدا نسبتهم 0 %.

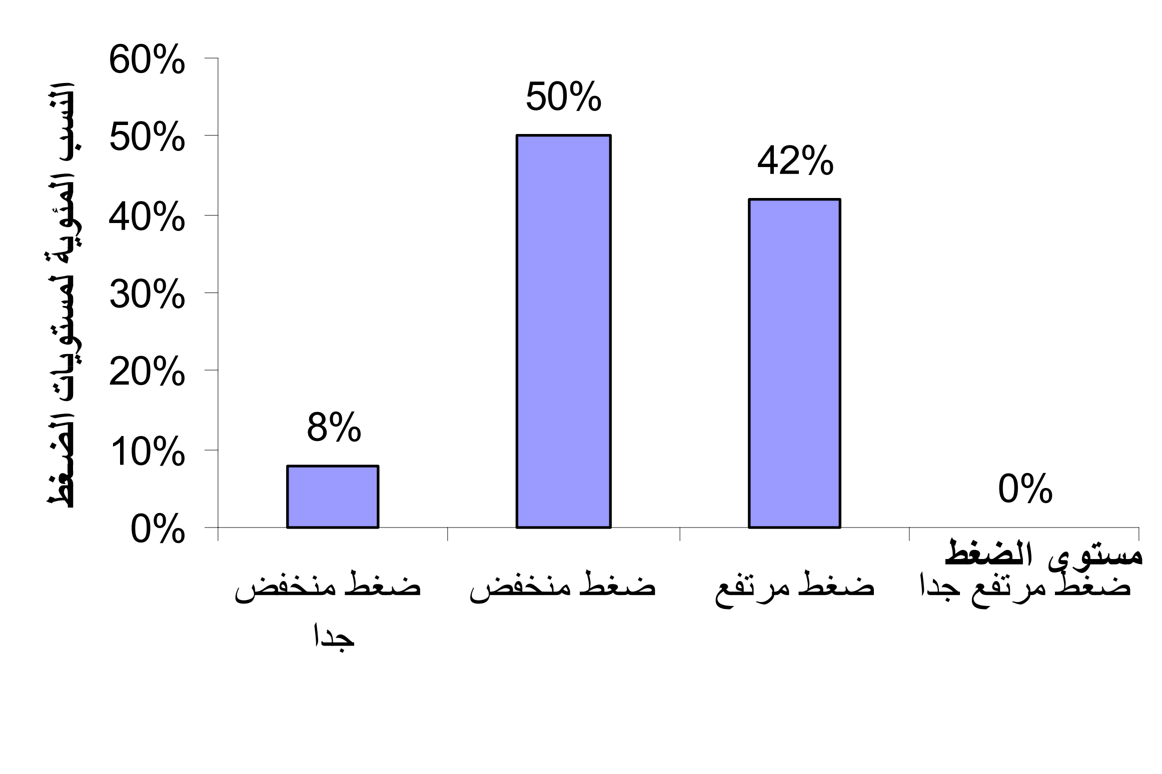
أي من خلال النتائج المتوصل إليها من العرض نجد أن اكبر نسبة لضغط هي نسبة 50 % التي تمثل مستوى ضغط مرتفع لدى تلاميذ السنة الأولى غير الممارسين متوسط (ذكور- إناث)هذا يدل على أنهم يعانون من ضغوط نفسية بدرجة عالية(مرتفعة) .

4-1- مستوى الضغط عند التلاميذ السنة الثانية متوسط:

– نتائج الاستبيان لتلاميذ الثانية متوسط:-

مستوى الضغط	مجال إدراك الضغط	تلاميذ السنة الثانية متوسط: التكرار	تلاميذ السنة الثانية متوسط: النسبة المئوية (%)
ضغط منخفض جدا	0 ← 0.25	8	% 8
ضغط منخفض	0.26 ← 0.50	50	% 50
ضغط مرتفع	0.51 ← 0.75	42	% 42
ضغط مرتفع جدا	0.76 ← 1	0	% 0
المجمـــــــــــوع		**100**	**% 100**

الجدول رقم (11): يمثل النسب المئوية لمستويات الضغط عند
تلاميذ السنة الثانية متوسط (ذكور- إناث)



الشكل رقم (12): يمثل النسب المئوية لمستويات الضغط عند
تلاميذ السنة الثانية متوسط (ذكور- إناث)

*عرض وتحليل النتائج:

يبين الجدول رقم (11) نتائج الاستبيان تلاميذ السنة الثانية متوسط (ذكور- إناث) مايلي:

08 من التلاميذ لديهم ضغط منخفض جدا نسبتهم 08 %.

50 من التلاميذ لديهم ضغط منخفض نسبتهم 50 %.

42 من التلاميذ لديهم ضغط مرتفع نسبتهم 42%.

لا يوجد أي تلميذ لديه ضغط مرتفع جدا نسبتهم 0 %.

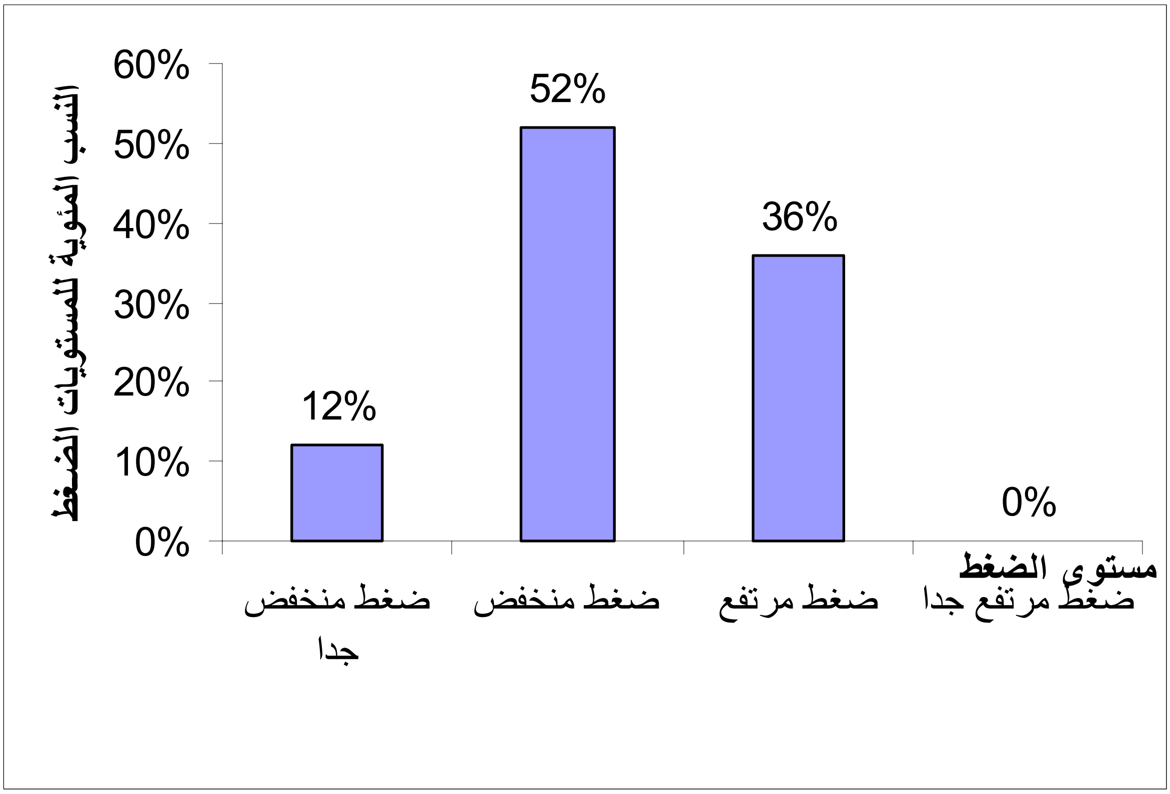
أي من خلال النتائج المتوصل إليها من العرض نجد أن اكبر نسبة لضغط هي نسبة 50% التي تمثل مستوى ضغط منخفض لدى تلاميذ السنة الثانية متوسط (ذكور- إناث)هذا يدل على أنهم لا يعانون من ضغوط نفسية بدرجة عالية(مرتفعة).

1-5- مستوى الضغط عند التلاميذ السنة الثانية الممارسين (إناث،ذكور):

1– نتائج استبيان لتلاميذ الثانية متوسط (الممارسين)

مستوى الضغط	مجال إدراك الضغط	تلاميذ السنة الثانية متوسط	
		التكرار	النسبة المئوية(%)
ضغط منخفض جدا	0 ← 0.25	6	% 12
ضغط منخفض	0.26 ← 0.50	26	% 52
ضغط مرتفع	0.51 ← 0.75	18	% 36
ضغط مرتفع جدا	0.76 ← 1	0	% 0
المجمـــــــــوع		**50**	**% 100**

الجدول رقم (12): يمثل النسب المئوية لمستويات الضغط عند تلاميذ السنة الثانية متوسط الممارسين(ذكور- إناث)



الشكل رقم (13): يمثل النسب المئوية لمستويات الضغط عند تلاميذ السنة الثانية متوسط الممارسين (ذكور- إناث)

*عرض وتحليل النتائج:

يبين الجدول رقم (12) نتائج الاستبيان تلاميذ السنة الثانية متوسط الممارسين (ذكور- إناث) مايلي:

6 من التلاميذ لديهم ضغط منخفض جدا نسبتهم 12 %.

26 من التلاميذ لديهم ضغط منخفض نسبتهم 52 %.

18 من التلاميذ لديهم ضغط مرتفع نسبتهم 36%.

لا يوجد أي تلميذ لديه ضغط مرتفع جدا نسبتهم 0 %.

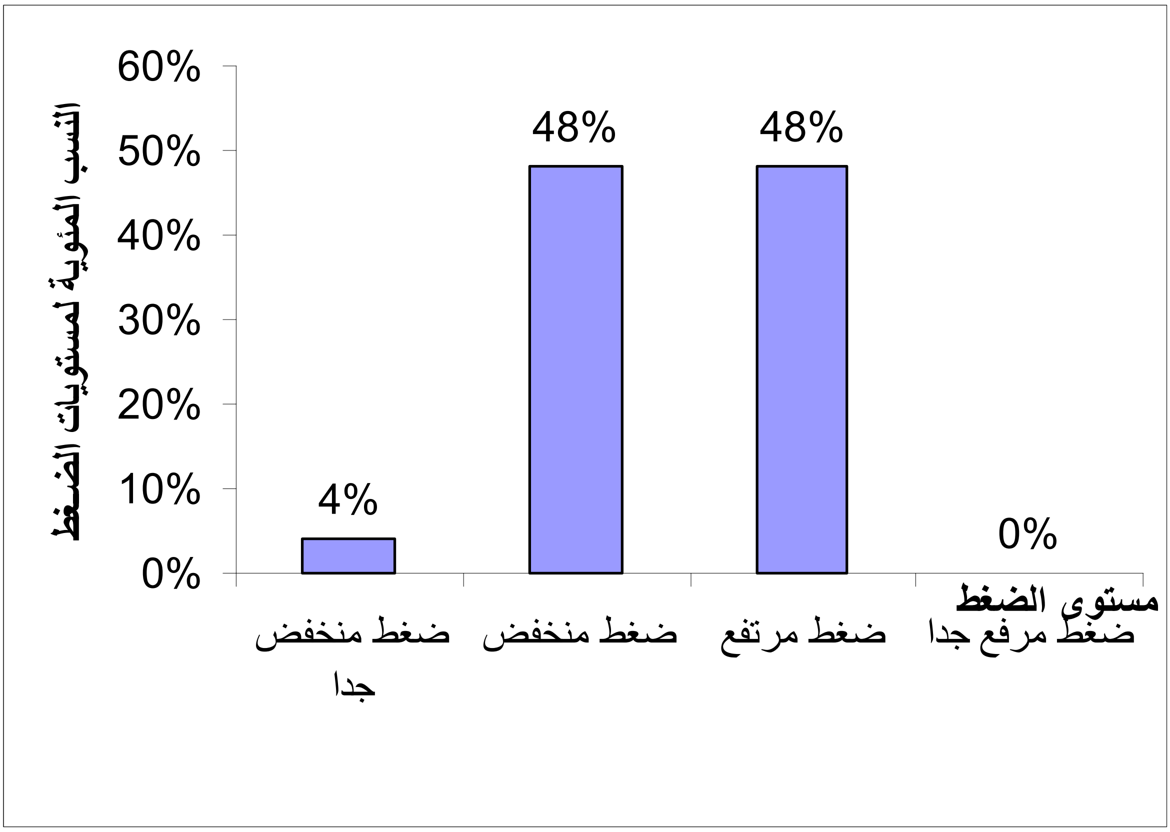
أي من خلال النتائج المتوصل إليها من العرض نجد أن اكبر نسبة لضغط هي نسبة 52% التي تمثل مستوى ضغط منخفض تلاميذ السنة الثانية متوسط الممارسين (ذكور- إناث) هذا يدل على أنهم لا يعانون من ضغوط نفسية بدرجة عالية(مرتفعة).

6-1- مستوى الضغط عند التلاميذ السنة الثانية متوسط غير الممارسين (إناث، ذكور):

– نتائج الاستبيان لتلاميذ السنة الثانية متوسط غيرا لممارسين

		تلاميذ السنة الثانية متوسط	
مستوى الضغط	مجال إدراك الضغط	التكرار	النسبة المئوية (%)
ضغط منخفض جدا	0 ← 0.25	02	% 4
ضغط منخفض	0.26 ← 0.50	24	% 48
ضغط مرتفع	0.51 ← 0،75	24	% 48
ضغط مرتفع جدا	0.76 ← 1	0	% 0
المجمـــــــــــوع		**50**	**% 100**

الجدول رقم (13): يمثل النسب المئوية لمستويات الضغط عند
تلاميذ السنة الثانية متوسط غير الممارسين (ذكور- إناث)



الشكل رقم (14): يمثل النسب المئوية لمستويات الضغط عند
تلاميذ السنة الثانية متوسط غير الممارسين (ذكور- إناث)

*عرض وتحليل النتائج:

يبين الجدول رقم (13) نتائج الاستبيان تلاميذ السنة الثانية متوسط غير الممارسين (ذكور- إناث) ما يلي:

02 من التلاميذ لديهم ضغط منخفض جدا نسبتهم 4 %.

24 من التلاميذ لديهم ضغط منخفض نسبتهم 48 %.

24 من التلاميذ لديهم ضغط مرتفع نسبتهم 48%.

لا يوجد أي تلميذ لديه ضغط مرتفع جدا نسبتهم 0 %.

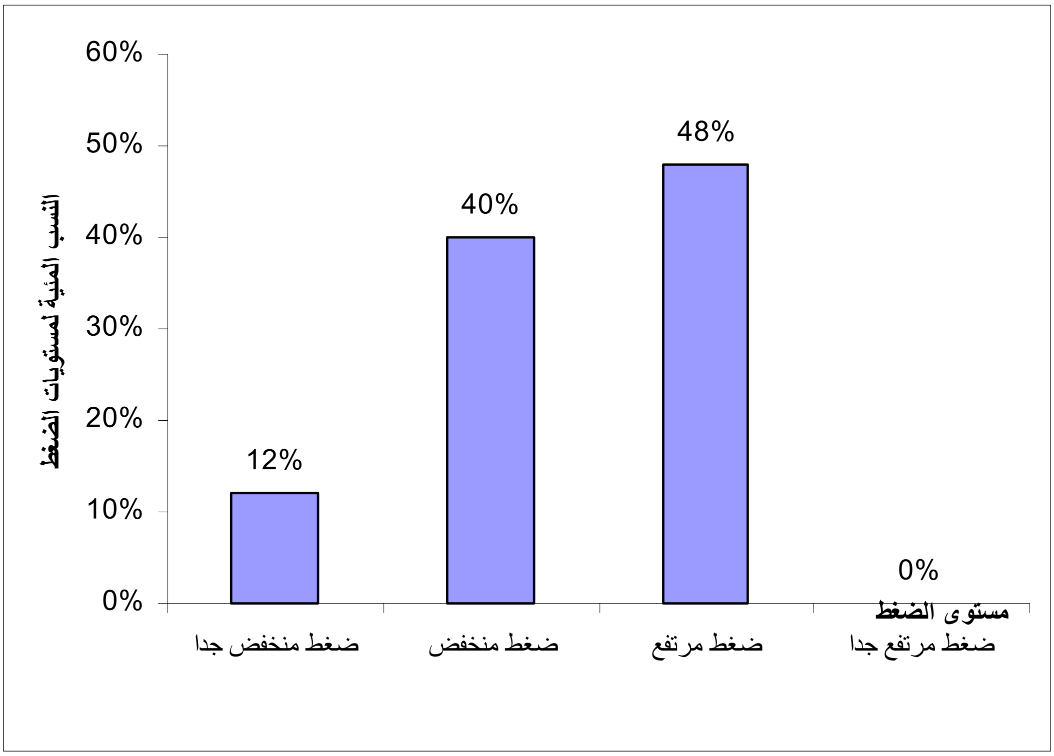
أي من خلال النتائج المتوصل إليها من العرض نجد أن اكبر نسبة لضغط هي نسبة 48% التي تمثل مستوى ضغط مرتفع لدى تلاميذ السنة الثانية متوسط غير الممارسين (ذكور- إناث) هذا يدل على أن البعض يعانون من ضغوط نفسية بدرجة عالية(مرتفعة).

7-1- مستوى الضغط عند التلاميذ السنة الثالثة متوسط:

– نتائج الاستبيان لتلاميذ السنة الثالثة متوسط:-

مستوى الضغط	مجال إدراك الضغط	تلاميذ السنة الثالثة متوسط	
		التكرار	النسبة المئوية (%)
ضغط منخفض جدا	0 ← 0.25	12	% 12
ضغط منخفض	0.26 ← 0.50	40	% 40
ضغط مرتفع	0.51 ← 0.75	48	% 48
ضغط مرتفع جدا	0.76 ← 1	0	% 0
المجمـــــــــــــوع		**100**	**% 100**

الجدول رقم (14): يمثل النسب المئوية لمستويات الضغط عند تلاميذ السنة الثالثة متوسط (ذكور- إناث)



الشكل رقم (15): يمثل النسب المئوية لمستويات الضغط عند تلاميذ السنة الثالثة متوسط (ذكور- إناث)

***عرض وتحليل النتائج:**

يبين الجدول رقم (14) نتائج الاستبيان لتلاميذ السنة الثالثة متوسط ما يلي:

12 من التلاميذ لديهم ضغط منخفض جدا نسبتهم 12 %.

40 من التلاميذ لديهم ضغط منخفض نسبتهم 40 %.

48 من التلاميذ لديهم ضغط مرتفع نسبتهم 48%.

لا يوجد أي تلميذ لديه ضغط مرتفع جدا نسبتهم 0 %.

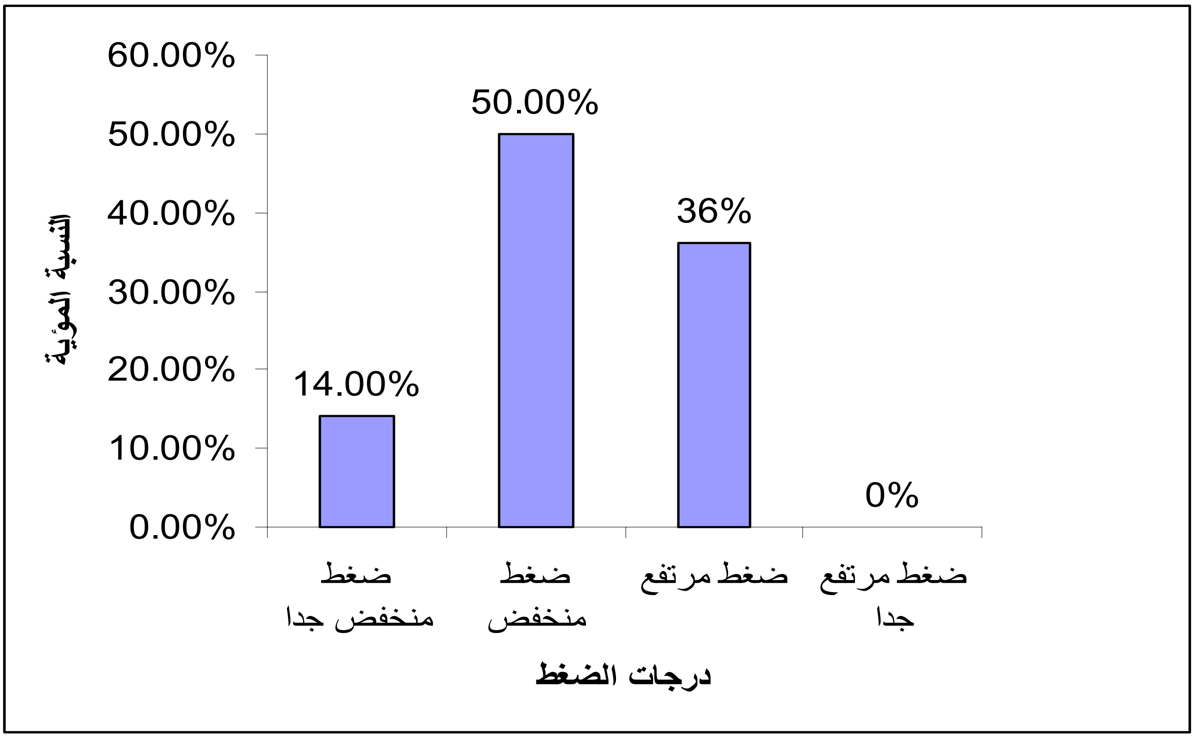
أي من خلال النتائج المتوصل إليها من العرض نجد أن اكبر نسبة لضغط هي نسبة 48% التي تمثل مستوى ضغط مرتفع لدى تلاميذ السنة الثالثة من مرحلة التعليم المتوسط هذا يدل على أنهم يعانون من ضغوط نفسية بدرجة عالية(مرتفعة).

8-1- مستوى الضغط عند التلاميذ السنة الثالثة متوسط:

– نتائج الاستبيان لتلاميذ السنة الثالثة متوسط الممارسين:-

		تلاميذ السنة الثالثة متوسط الممارسين	
مستوى الضغط	مجال إدراك الضغط	التكرار	النسبة المئوية(%)
ضغط منخفض جدا	0.25 ← 0	7	% 14
ضغط منخفض	0.50 ← 0.26	25	% 50
ضغط مرتفع	0.75 ← 0.51	18	% 36
ضغط مرتفع جدا	1 ← 0.76	0	% 0
المجمـــــــــوع		**50**	**% 100**

الجدول رقم (15): يمثل النسب المئوية لمستويات الضغط عند تلاميذ السنة الثالثة متوسط (ذكور- إناث) الممارسين.



الشكل رقم (16): يمثل النسب المئوية لمستويات الضغط عند تلاميذ السنة الثالثة متوسط (ذكور- إناث) الممارسين.

*عرض وتحليل النتائج:

يبين الجدول رقم (15) نتائج الاستبيان تلاميذ السنة الثالثة متوسط (ذكور- إناث) الممارسين ما يلي:

7 من التلاميذ لديهم ضغط منخفض جدا نسبتهم 14 %.

25 من التلاميذ لديهم ضغط منخفض نسبتهم 50 %.

18 من التلاميذ لديهم ضغط مرتفع نسبتهم 36%.

لا يوجد أي تلميذ لديه ضغط مرتفع جدا نسبتهم 0 %.

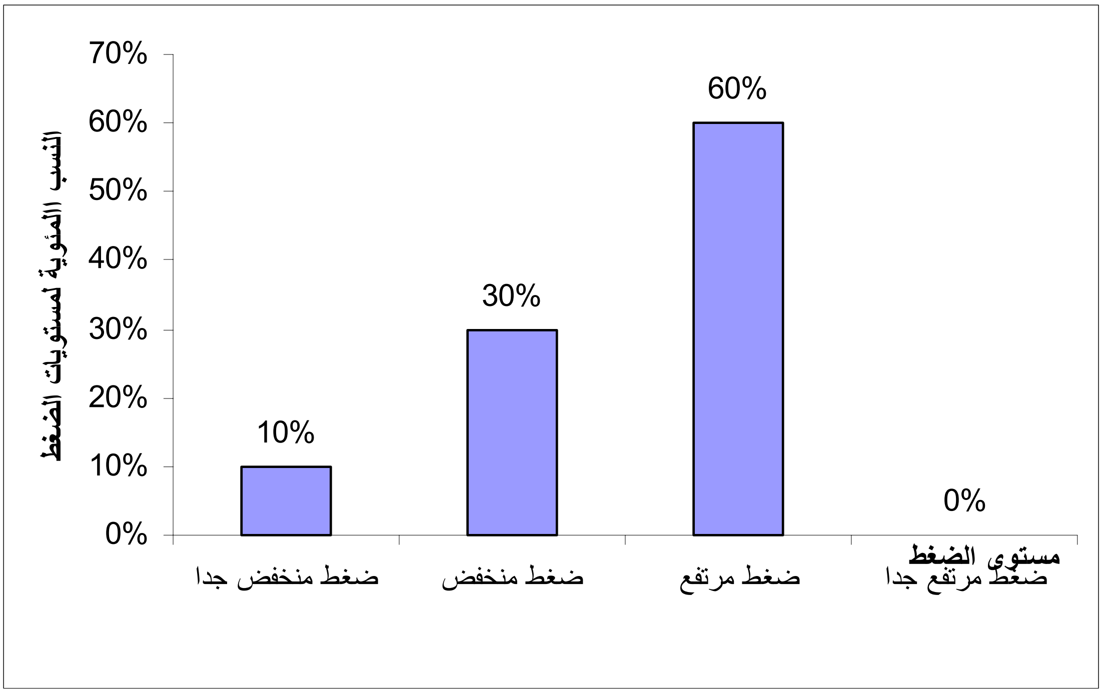
أي من خلال النتائج المتوصل إليها من العرض نجد أن اكبر نسبة لضغط هي نسبة 50% التي تمثل مستوى ضغط منخفض لدى تلاميذ السنة الثالثة متوسط (ذكور- إناث) الممارسين هذا يدل على أنهم لا يعانون من ضغوط نفسية بدرجة عالية(مرتفعة).

1-9- مستوى الضغط عند التلاميذ غير الممارسين (إناث، ذكور):

– نتائج استبيان لتلاميذ الثالثة متوسط (غير الممارسين):-

مستوى الضغط	مجال إدراك الضغط	تلاميذ السنة الثالثة متوسط: التكرار	تلاميذ السنة الثالثة متوسط: النسبة المئوية(%)
ضغط منخفض جدا	0 ← 0.25	5	% 10
ضغط منخفض	0.26 ← 0.50	15	% 30
ضغط مرتفع	0.51 ← 0.75	30	% 60
ضغط مرتفع جدا	0.76 ← 1	0	% 0
المجمـــــــــوع		**50**	**% 100**

الجدول رقم (16): يمثل النسب المئوية لمستويات الضغط عند تلاميذ غير الممارسين السنة الثالثة (ذكور، إناث)



الشكل رقم (17): يمثل النسب المئوية لمستويات الضغط عند تلاميذ السنة الثالثة متوسط غير الممارسين (ذكور، إناث).

*عرض وتحليل النتائج:

يبين الجدول رقم (16) نتائج تلاميذ السنة الثالثة متوسط غير الممارسين (ذكور، إناث).ما يلي:

5 من التلاميذ لديهم ضغط منخفض جدا نسبتهم 10 %.

15 من التلاميذ لديهم ضغط منخفض نسبتهم 30 %.

30 من التلاميذ لديهم ضغط مرتفع نسبتهم 60%.

لا يوجد أي تلميذ لديه ضغط مرتفع جدا نسبتهم 0 %.

أي من خلال النتائج المتوصل إليها من العرض نجد أن اكبر نسبة لضغط هي نسبة 60% التي تمثل مستوى ضغط مرتفع لدى تلاميذ السنة الثالثة متوسط غير الممارسين (ذكور، إناث) ،هذا يدل على أنهم يعانون من ضغوط نفسية بدرجة عالية(مرتفعة).

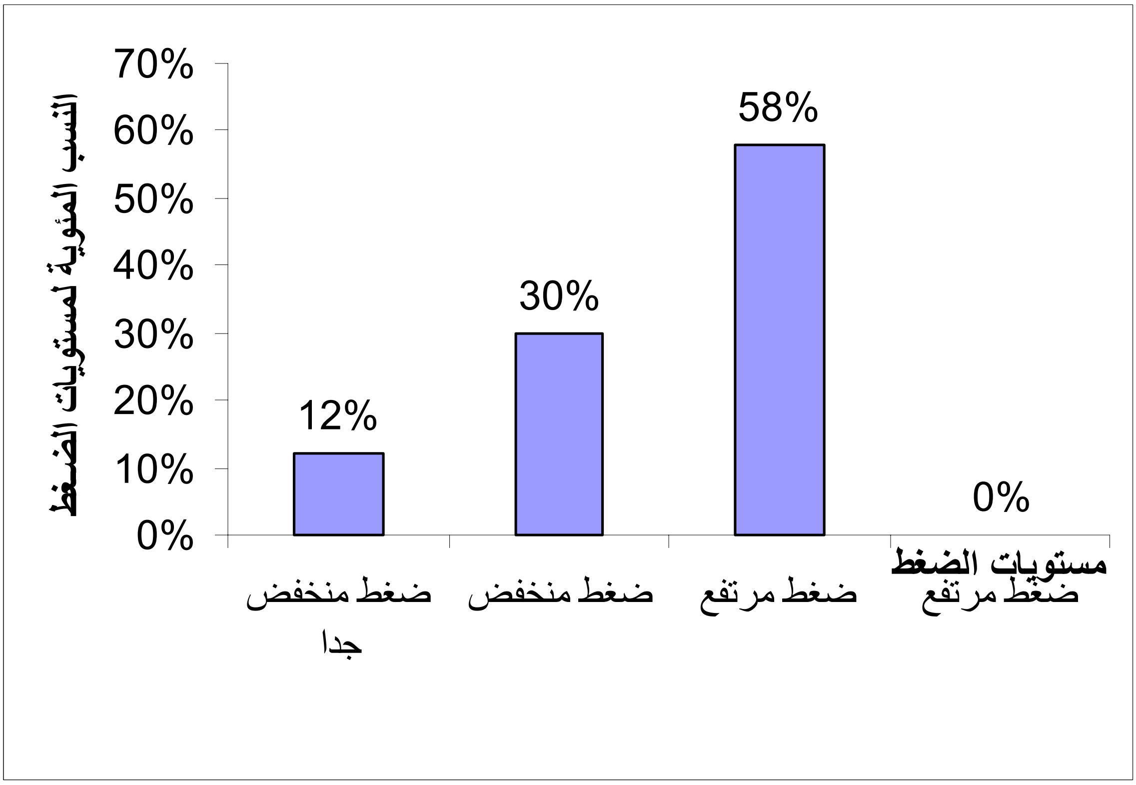
.

1-10- مستوى الضغط عند التلاميذ السنة الرابعة (إناث، ذكور):

– نتائج استبيان لتلاميذ الرابعة متوسط:

مستوى الضغط	مجال إدراك الضغط	التكرار	النسبة المئوية (%)
		تلاميذ السنة الرابعة متوسط	
ضغط منخفض جدا	0 ← 0.25	12	% 12
ضغط منخفض	0.26 ← 0.50	30	% 30
ضغط مرتفع	0.51 ← 0.75	58	% 58
ضغط مرتفع جدا	0.76 ← 1	0	% 0
المجمـــــــوع		**100**	**% 100**

الجدول رقم (17): يمثل النسب المئوية لمستويات الضغط عند
تلاميذ السنة الرابعة متوسط (ذكور- إناث)



الشكل رقم (18): يمثل النسب المئوية لمستويات الضغط عند
تلاميذ السنة الرابعة متوسط (ذكور- إناث)

*عرض وتحليل النتائج:

يبين الجدول رقم (17) نتائج الاستبيان لتلاميذ السنة الرابعة متوسط (ذكور- إناث) مايلي:

12 من التلاميذ لديهم ضغط منخفض جدا نسبتهم 12 %.

30 من التلاميذ لديهم ضغط منخفض نسبتهم 30 %.

58 من التلاميذ لديهم ضغط مرتفع نسبتهم 58%.

لا يوجد أي تلميذ لديه ضغط مرتفع جدا نسبتهم 0 %.

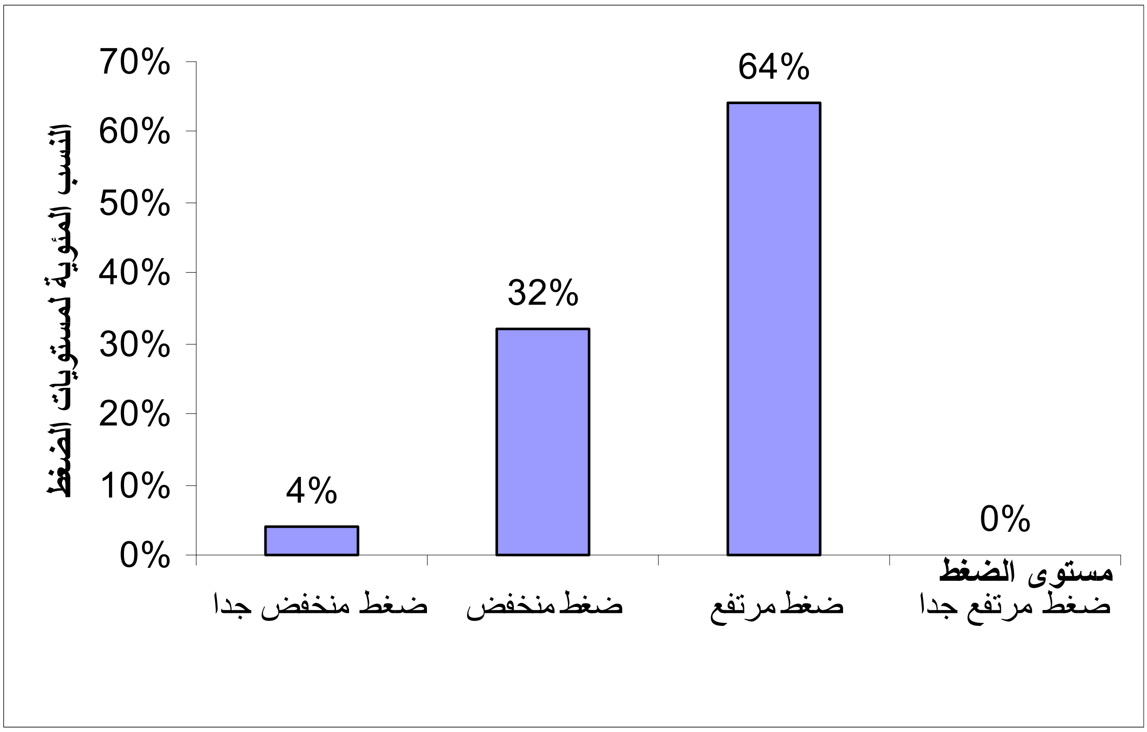
أي من خلال النتائج المتوصل إليها من العرض نجد أن اكبر نسبة لضغط هي نسبة 58% التي تمثل مستوى ضغط مرتفع لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط (ذكور- إناث) هذا يدل على أنهم يعانون من ضغوط نفسية بدرجة عالية(مرتفعة).

1-11- مستوى الضغط عند التلاميذ السنة الرابعة متوسط غير الممارسين (إناث، ذكور):

– نتائج الاستبيان لتلاميذ الرابعة متوسط (غير الممارسين):-

مستوى الضغط	مجال إدراك الضغط	تلاميذ السنة الرابعة متوسط	
		التكرار	النسبة المئوية(%)
ضغط منخفض جدا	0 ← 0.25	2	% 4
ضغط منخفض	0.26 ← 0.50	16	% 32
ضغط مرتفع	0.51 ← 0.75	32	% 64
ضغط مرتفع جدا	0.76 ← 1	0	% 0
المجمـــــــوع		**50**	**% 100**

الجدول رقم (18): يمثل النسب المئوية لمستويات الضغط عند تلاميذ السنة الرابعة متوسط (ذكور- إناث) (غير الممارسين)



الشكل رقم (19): يمثل النسب المئوية لمستويات الضغط عند
تلاميذ السنة الرابعة متوسط (غير الممارسين) (ذكور- إناث)

*عرض وتحليل النتائج:

يبين الجدول رقم (18) نتائج الاستبيان لتلاميذ السنة الرابعة متوسط (غير الممارسين)(ذكور- إناث) ما يلي:

2 من التلاميذ لديهم ضغط منخفض جدا نسبتهم 4 %.

16 من التلاميذ لديهم ضغط منخفض نسبتهم 32 %.

32 من التلاميذ لديهم ضغط مرتفع نسبتهم 64%.

لا يوجد أي تلميذ لديه ضغط مرتفع جدا نسبتهم 0 %.

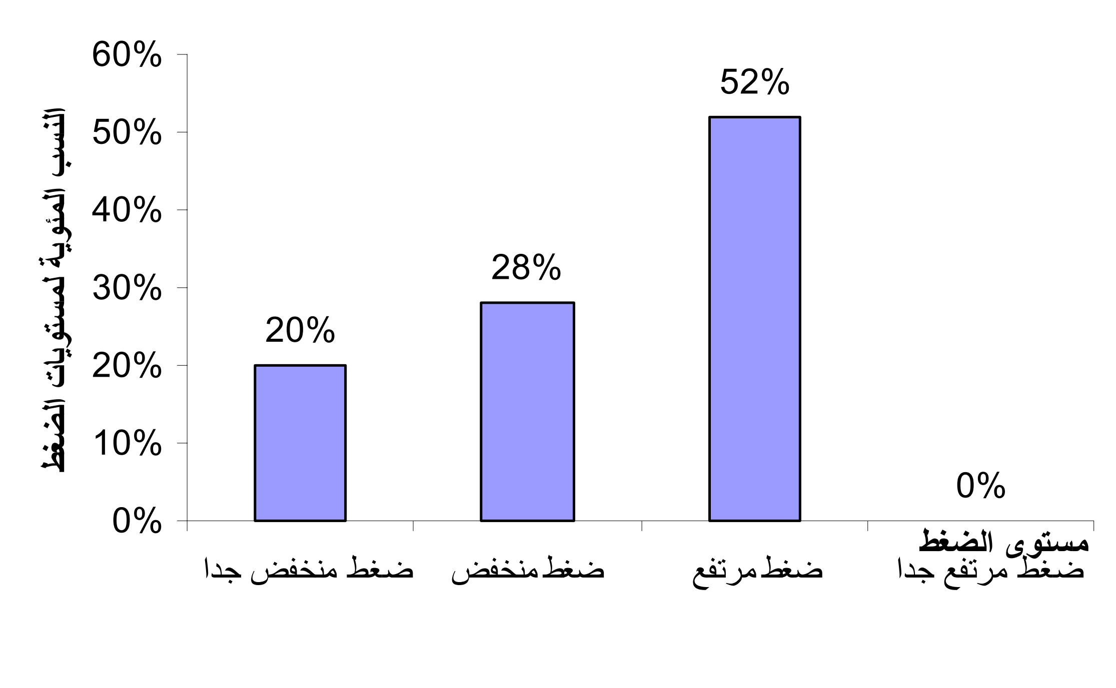
أي من خلال النتائج المتوصل إليها من العرض نجد أن اكبر نسبة لضغط هي نسبة 64% التي تمثل مستوى ضغط مرتفع لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط (غير الممارسين) (ذكور- إناث) هذا يدل على أنهم يعانون من ضغوط نفسية بدرجة عالية(مرتفعة).

1-12- مستوى الضغط عند التلاميذ الممارسين (إناث،ذكور):

– نتائج الاستبيان لتلاميذ السنة الرابعة متوسط (الممارسين):-

مستوى الضغط	مجال إدراك الضغط	تلاميذ السنة الرابعة متوسط: التكرار	تلاميذ السنة الرابعة متوسط: النسبة المئوية (%)
ضغط منخفض جدا	0 ← 0.25	10	% 20
ضغط منخفض	0.26 ← 0.50	14	% 28
ضغط مرتفع	0.51 ← 0.75	26	% 52
ضغط مرتفع جدا	0.76 ← 1	0	% 0
المجمــــــــوع		**50**	**% 100**

الجدول رقم (19): يمثل النسب المئوية لمستويات الضغط عند تلاميذ السنة الرابعة الممارسين متوسط (ذكور- إناث)



الشكل رقم (20): يمثل النسب المئوية لمستويات الضغط عند تلاميذ السنة الرابعة الممارسين متوسط (ذكور- إناث)

*عرض وتحليل النتائج:

يبين الجدول رقم (19) نتائج استبيان تلاميذ السنة الرابعة الممارسين لمرحلة التعليم المتوسط مايلي:

10 من التلاميذ لديهم ضغط منخفض جدا نسبتهم 20 %.

14 من التلاميذ لديهم ضغط منخفض نسبتهم 28 %.

26 من التلاميذ لديهم ضغط مرتفع نسبتهم 52%.

لا يوجد أي تلميذ لديه ضغط مرتفع جدا نسبتهم 0 %.

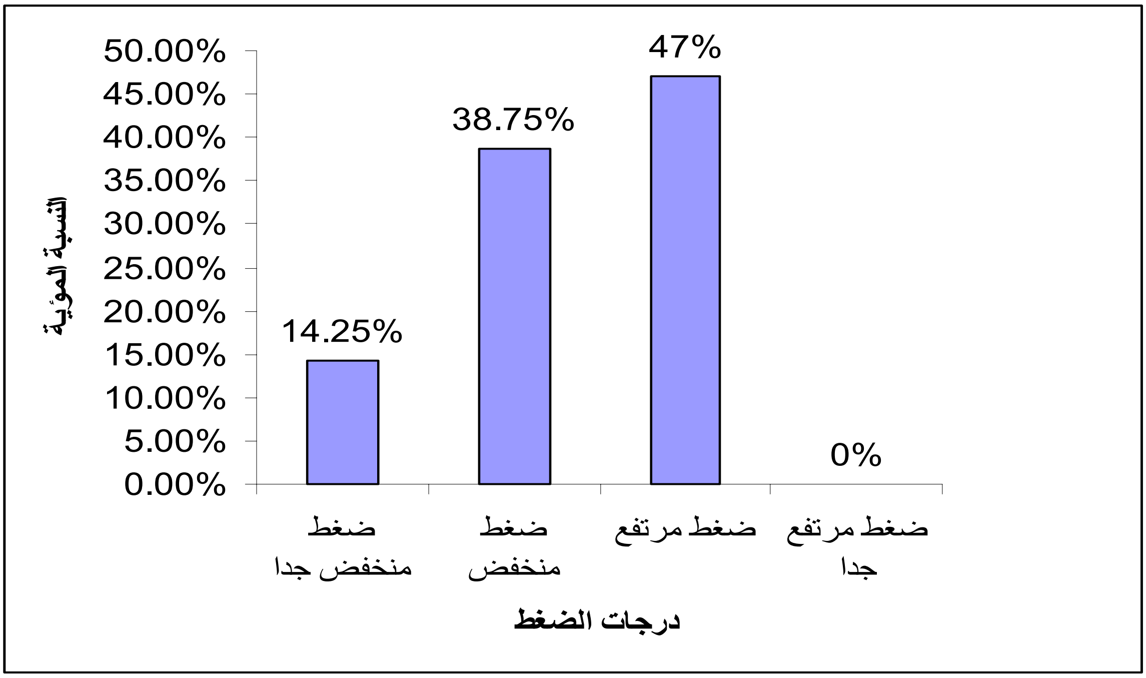
أي من خلال النتائج المتوصل إليها من العرض نجد أن اكبر نسبة لضغط هي نسبة 52 % التي تمثل مستوى ضغط مرتفع لدى تلاميذ السنة الرابعة من التعليم المتوسط الممارسين، هذا يدل على أنهم يعانون من ضغوط نفسية بدرجة عالية(مرتفعة).

1-13- مستوى الضغط النفسي العام لمرحلة التعليم المتوسط :

- نتائج الاستبيان لتلاميذ مرحلة التعليم المتوسط :

مستوى الضغط	مجال إدراك الضغط	تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط	
		التكرار	النسبة المئوية(%)
ضغط منخفض جدا	0 ← 0.25	57	% 14.25
ضغط منخفض	0.26 ← 0.50	155	% 38.75
ضغط مرتفع	0.51 ← 0.75	188	% 47
ضغط مرتفع جدا	0.76 ← 1	0	% 0
المجمــــــــــوع		**400**	**% 100**

الجدول رقم (20): يمثل النسب المئوية لمستويات الضغط النفسي عند تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.



الشكل البياني رقم (21): يوضح النسب المئوية لمستويات الضغط النفسي عند تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط

*عرض وتحليل النتائج:

يبين الجدول رقم (20) نتائج الاستبيان لتلاميذ مرحلة التعليم المتوسط ما يلي:

57 من التلاميذ لديهم ضغط منخفض جدا نسبتهم 14.25 %

155 من التلاميذ لديهم ضغط منخفض نسبتهم 38.75 %

188 من التلاميذ لديهم ضغط مرتفع نسبتهم 47 %

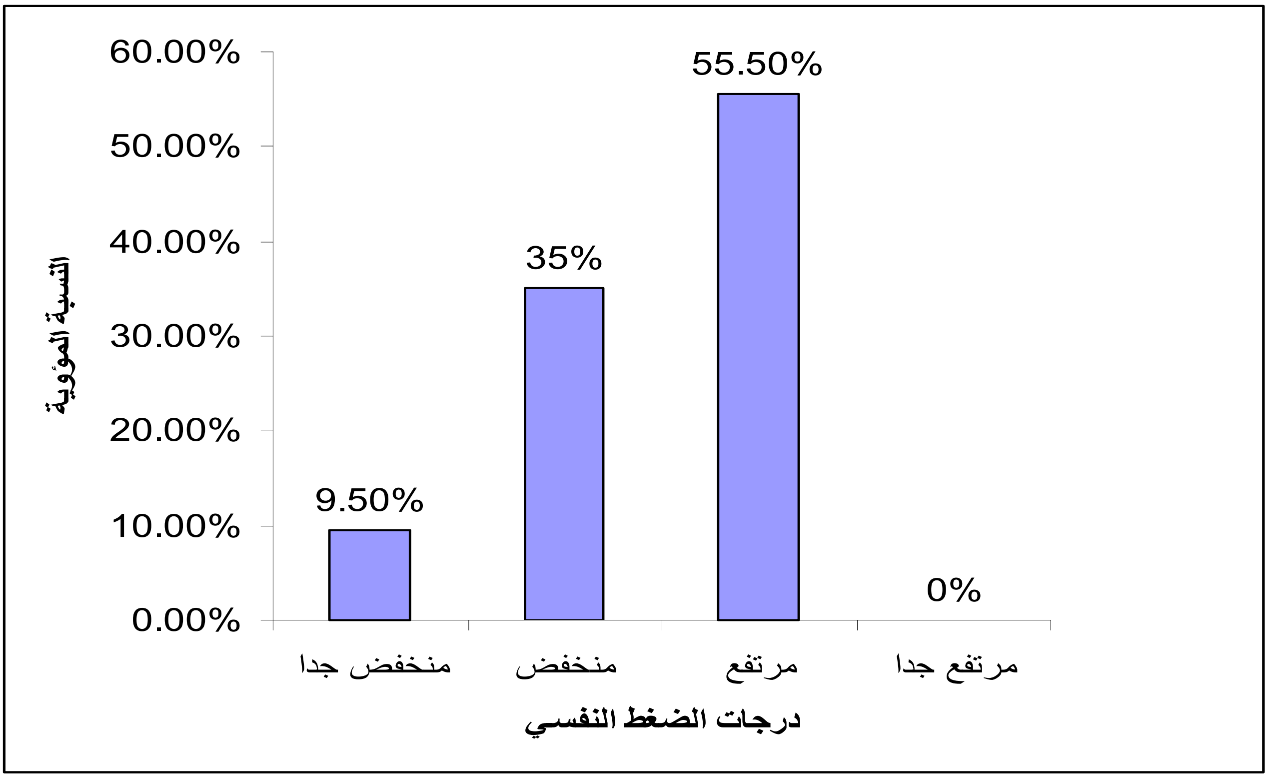
لا يوجد أي تلميذ لديه ضغط مرتفع جدا نسبتهم 0 %

أي من خلال النتائج المتوصل إليها من العرض نجد أن اكبر نسبة لضغط هي نسبة 47 % التي تمثل مستوى ضغط مرتفع لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط هذا يدل على أنهم يعانون من ضغوط نفسية بدرجات عالية (مرتفعة).

1-14- مستوى الضغط النفسي لتلاميذ مرحلة التعليم المتوسط غير الممارسين للتربية البدنية والرياضية:

مستوى الضغط	مجال إدراك الضغط	التكرار	النسبة المئوية(%)
		تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط غير الممارسين للتربية البدنية والرياضية	
ضغط منخفض جدا	0 ← 0.25	19	% 9.5
ضغط منخفض	0.26 ← 0.50	70	% 35
ضغط مرتفع	0.51 ← 0.75	111	%55.5
ضغط مرتفع جدا	0.76 ← 1	0	%0
المجمـــــــــوع		**200**	**% 100**

الجدول رقم (21): يمثل النسب المئوية لمستويات الضغط عند تلاميذ غير الممارسين للتربية البدنية والرياضية لمرحلة التعليم المتوسط.



الشكل البياني رقم (22): يوضح النسب المئوية لمستويات الضغط النفسي عند تلاميذ غير الممارسين مرحلة التعليم المتوسط

*عرض وتحليل النتائج:

يبين الجدول رقم (21) نتائج الاستبيان لتلاميذ مرحلة التعليم المتوسط ما يلي:

19 من التلاميذ لديهم ضغط منخفض جدا نسبتهم 9.5%

70 من التلاميذ لديهم ضغط منخفض نسبتهم 35 %

111 من التلاميذ لديهم ضغط مرتفع نسبتهم 55.50 %

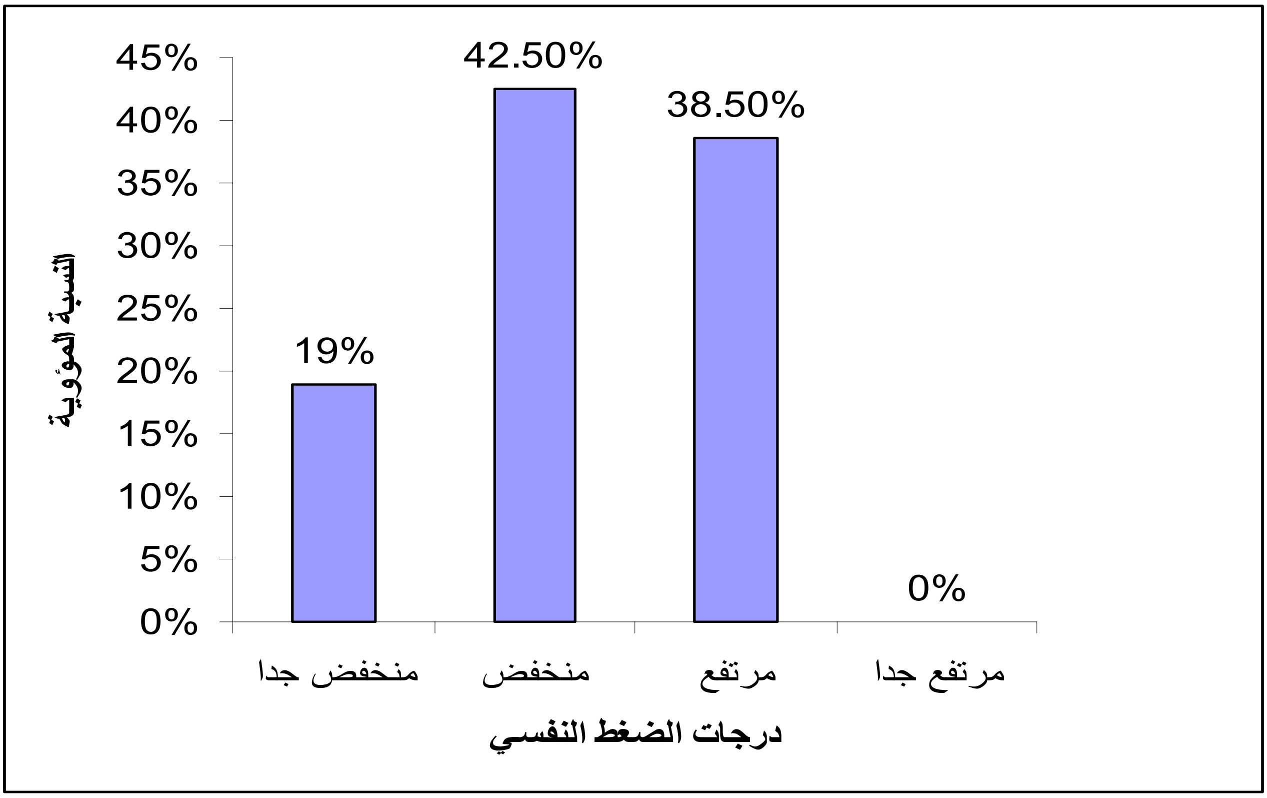
لا يوجد أي تلميذ لديه ضغط مرتفع جدا نسبتهم 0 %

أي من خلال النتائج المتوصل إليها من العرض نجد أن اكبر نسبة لضغط هي نسبة 55.50 % التي تمثل مستوى ضغط مرتفع لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط غير الممارسين هذا يدل على أن التلاميذ الذين لا يمارسون التربية البدنية والرياضية يعانون من ضغوط نفسية بدرجات عالية (مرتفعة) مقارنة بالممارسين، بحيث بعد حساب المتوسط الحسابي للتلاميذ غير الممارسين فيما يخص درجة الضغط النفسي وجد أنه يساوي 0.50 .

1-15- مستوى الضغط النفسي لتلاميذ مرحلة التعليم المتوسط الممارسين للتربية البدنية والرياضية:

مستوى الضغط	مجال إدراك الضغط	التكرار	النسبة المئوية(%)
		تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط الممارسين للتربية البدنية والرياضية	
ضغط منخفض جدا	0 ← 0.25	38	%19
ضغط منخفض	0.26 ← 0.50	85	%42.5
ضغط مرتفع	0.51 ← 0.75	77	% 38.5
ضغط مرتفع جدا	0.76 ← 1	0	% 0
المجمــــــــوع		**200**	**% 100**

الجدول رقم (22): يمثل النسب المئوية لمستويات الضغط عند تلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية لمرحلة التعليم المتوسط.



الشكل البياني رقم (23): يوضح النسب المئوية لمستويات الضغط النفسي عند تلاميذ الممارسين مرحلة التعليم المتوسط

***عرض وتحليل النتائج:**

يبين الجدول رقم (22) نتائج الاستبيان لتلاميذ الممارسين مرحلة التعليم المتوسط ما يلي:

38 من التلاميذ لديهم ضغط منخفض جدا نسبتهم 19 %.

85 من التلاميذ لديهم ضغط منخفض نسبتهم 42.5 %.

77 من التلاميذ لديهم ضغط مرتفع نسبتهم 38.5 %.

لا يوجد أي تلميذ لديه ضغط مرتفع جدا نسبتهم 0 %.

أي من خلال النتائج المتوصل إليها من العرض نجد أن اكبر نسبة لضغط هي نسبة 42.5% التي تمثل مستوى ضغط منخفض لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط الممارسين هذا يدل على أن التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية لا يعانون من ضغوط نفسية بدرجة عالية(مرتفعة)، بحيث بعد حساب المتوسط الحسابي للتلاميذ الممارسين فيما يخص درجة الضغط النفسي وجد أنه يساوي 0.42

16-1- المقارنة في مستوى الضغط النفسي بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين لمرحلة التعليم المتوسط:

المعاملات الإحصائية	الممارسين		غير الممارسين		اختبار (T)		درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري					
	X_1	S_1	X_2	S_2	T المحسوبة	T المجدولة			
المقياس المطبق إدراك الضغط النفسي	0.42	0.13	0.50	0.13	2.75	2.58	398	0.05= α	دال

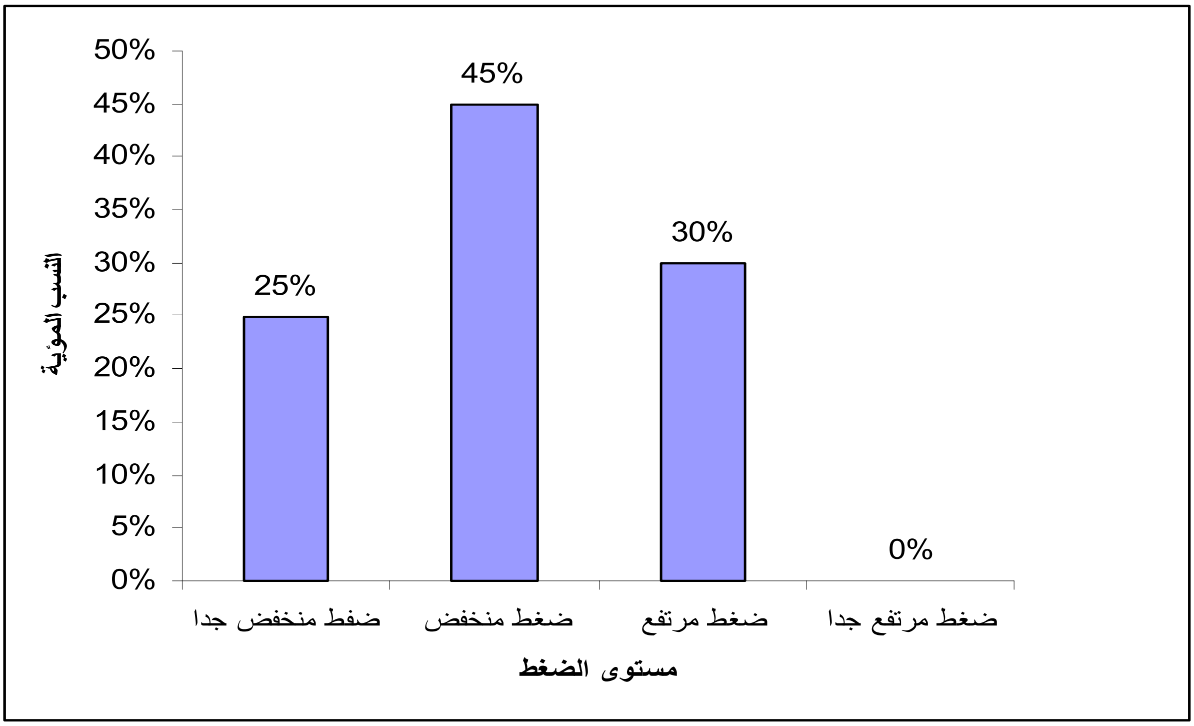
الجدول رقم (23): يمثل المقارنة في درجة الضغط بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين لمرحلة التعليم المتوسط.

من خلال مقارنة النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم(23) يتبين أن : المتوسط الحسابي لدى غير الممارسين كان اكبر منه لدى الممارسين أي (0.42 < 0.50) أما في ما يخص قيمة T المحسوبة و المقدرة ب 2.75 فقد كانت اكبر من T المجدولة أي (2.58 < 2.75) وهذا عند مستوى الدلالة (0.05) وهي درجة تثبت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين لتربية البدنية والرياضية وغير الممارسين من مرحلة التعليم المتوسط ،أي انه يوجد اختلاف في درجة الضغط النفسي بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين لتربية البدنية والرياضية لمرحلة التعليم المتوسط ،ومنه تتحقق الفرضية الجزئية الأولى.

1-17- مستوى الضغط النفسي للذكور لمرحلة التعليم المتوسط الممارسين للتربية البدنية والرياضية:

مستوى الضغط	مجال إدراك الضغط	ذكور مرحلة التعليم المتوسط الممارسين للتربية البدنية والرياضية	
		التكرار	النسبة المئوية (%)
ضغط منخفض جدا	0 ← 0.25	25	% 25
ضغط منخفض	0.26 ← 0.50	45	% 45
ضغط مرتفع	0.51 ← 0.75	30	% 30
ضغط مرتفع جدا	0.76 ← 1	0	% 0
المجمـــــــــــوع		**100**	**% 100**

الجدول رقم (24): يمثل النسب المئوية لمستويات الضغط عند ذكور مرحلة التعليم المتوسط. الممارسين للتربية البدنية والرياضية:



الشكل البياني رقم(24): يوضح النسب المئوية لمستويات الضغط النفسي عند الذكور الممارسين مرحلة التعليم المتوسط

*عرض وتحليل النتائج:

يبين الجدول رقم (24) نتائج الاستبيان لذكور مرحلة التعليم المتوسط ما يلي:

25 من التلاميذ لديهم ضغط منخفض جدا نسبتهم 25 %.

45 من التلاميذ لديهم ضغط منخفض نسبتهم 45 %.

30 من التلاميذ لديهم ضغط مرتفع نسبتهم 30 %.

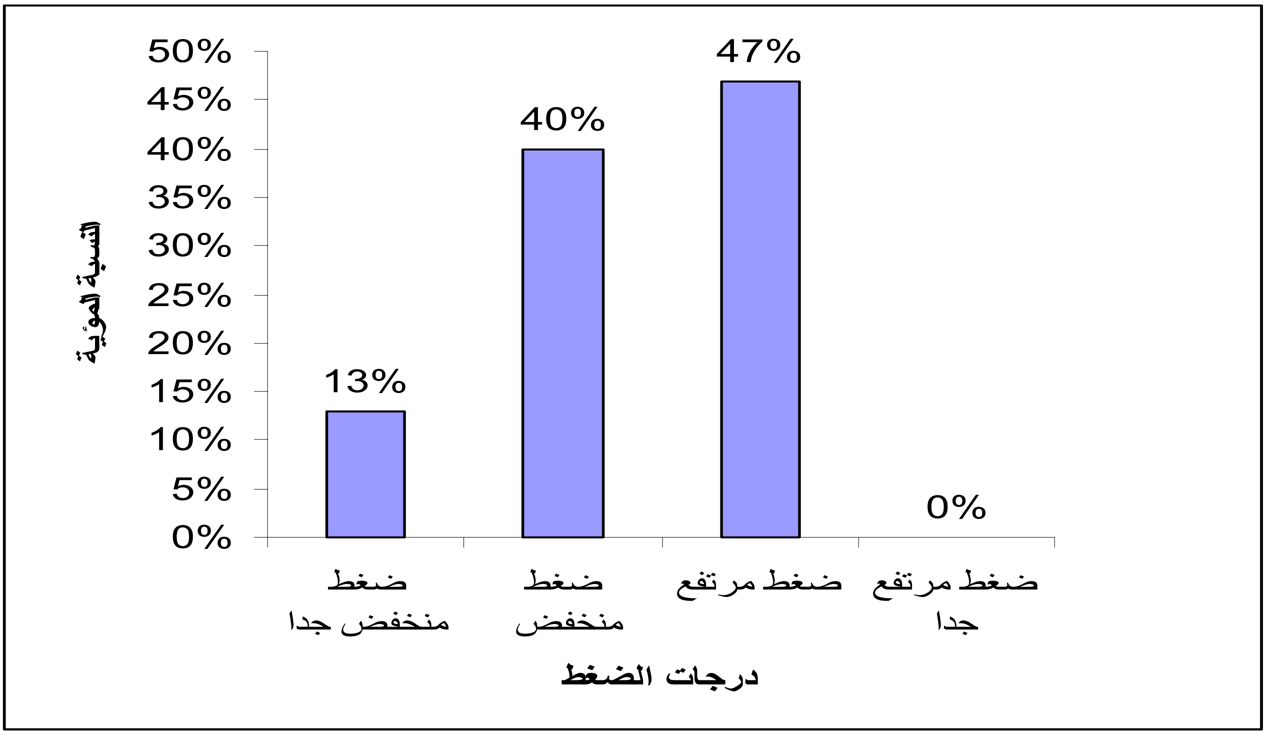
لا يوجد أي تلميذ لديه ضغط مرتفع جدا نسبتهم 0 %.

أي من خلال النتائج المتوصل إليها من العرض نجد أن اكبر نسبة لضغط هي نسبة 45% التي تمثل مستوى ضغط منخفض لدى ذكور مرحلة التعليم المتوسط الممارسين هذا يدل على أن الذكور الممارسين للتربية البدنية والرياضية لا يعانون من ضغوط نفسية بدرجة عالية(مرتفعة)، بحيث بعد حساب المتوسط الحسابي للذكور الممارسين فيما يخص درجة الضغط النفسي وجد أنه يساوي 0.40

1-18- مستوى الضغط النفسي لإناث لمرحلة التعليم المتوسط الممارسين للتربية البدنية والرياضية:

مستوى الضغط	مجال إدراك الضغط	إناث مرحلة التعليم المتوسط الممارسين للتربية البدنية والرياضية	
		التكرار	النسبة المئوية(%)
ضغط منخفض جدا	0 ← 0.25	13	% 13
ضغط منخفض	0.26 ← 0.50	40	% 40
ضغط مرتفع	0.51 ← 0.75	47	% 47
ضغط مرتفع جدا	0.76 ← 1	0	% 0
المجموع		**100**	**% 100**

الجدول رقم (25): يمثل النسب المئوية لمستويات الضغط عند إناث مرحلة التعليم المتوسط. الممارسات للتربية البدنية والرياضية



الشكل البياني رقم (25): يوضح النسب المئوية لمستويات الضغط النفسي عند الإناث الممارسات مرحلة التعليم المتوسط

*عرض وتحليل النتائج:

يبين الجدول رقم (25) نتائج الاستبيان لإناث مرحلة التعليم المتوسط ما يلي:

13 من التلاميذ لديهم ضغط منخفض جدا نسبتهم 13 %.

40 من التلاميذ لديهم ضغط منخفض نسبتهم 40 %.

47 من التلاميذ لديهم ضغط مرتفع نسبتهم 47%.

لا يوجد أي تلميذ لديه ضغط مرتفع جدا نسبتهم 0 %.

أي من خلال النتائج المتوصل إليها من العرض نجد أن اكبر نسبة لضغط هي نسبة 47% التي تمثل مستوى ضغط مرتفع لدى إناث مرحلة التعليم المتوسط الممارسين هذا يدل على أن التلميذات الممارسات يعانين من الضغوط النفسية بدرجة عالية(مرتفعة)، بحيث بعد حساب المتوسط الحسابي للتلميذات الممارسات فيما يخص درجة الضغط النفسي وجد أنه يساوي ($\alpha = 0.47$.)

1-19- المقارنة في مستوى الضغط النفسي بين الجنسين الممارسين لمرحلة التعليم المتوسط:

المعاملات الإحصائية	الذكور الممارسين		الإناث الممارسات		اختبار (T)		درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري					
	X_1	S_1	X_2	S_2	T المحسوبة	T المجدولة			
المقياس المطبق إدراك الضغط النفسي	0.40	0.14	0.47	0.14	5.00	2.60	198	0.05= α	دال

الجدول رقم (26): يمثل المقارنة في درجة الضغط بين الجنسين الممارسين لمرحلة التعليم المتوسط.

من خلال مقارنة النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم(26) يتبين أن : المتوسط الحسابي لدى الإناث الممارسات كان اكبر منه عند الذكور الممارسون أي (0.40 < 0.47) أما في ما يخص قيمة T المحسوبة و المقدرة ب 5.00 فقد كانت اكبر من T المجدولة أي (2.60 < 5.00) و هذا عند مستوى الدلالة (0.05) و هي درجة تثبت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور الممارسون لتربية البدنية و الرياضية و الإناث الممارسات لمرحلة التعليم المتوسط ،أي انه يوجد اختلاف في درجة الضغط النفسي بين الذكور الممارسين و الإناث الممارسات لتربية البدنية و الرياضية من مرحلة التعليم المتوسط ،ومنه تتحقق الفرضية الجزئية الثانية.

1-20- المقارنة في مستوى الضغط النفسي بين المستويات التعليمية(الأولى والرابعة) الممارسين لمرحلة التعليم المتوسط:

المعاملات الإحصائية	السنة الأولى متوسط		السنة الرابعة متوسط		اختبار (T)		درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T المجدولة			
	X_1	S_1	X_2	S_2					
المقياس المطبق إدراك الضغط النفسي	0.41	0.17	0.45	0.13	2.45	1.98	98	0.05= α	دال

الجدول رقم (27): يمثل المقارنة بين المستويات التعليمية(الأولى والرابعة) لمرحلة التعليم المتوسط.

من خلال مقارنة النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم(27) يتبين أن : المتوسط الحسابي لدى تلاميذ السنة الرابعة الممارسين كان اكبر منه عند السنة الأولى الممارسين أي (0.41 > 0.45) أما في ما يخص قيمة T المحسوبة و المقدرة ب 2.45 فقد كانت اكبر من T المجدولة أي (1.98 > 2.45) وهذا عند مستوى الدلالة (0.05) وهي درجة تثبت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ السنة الرابعة الممارسين لتربية البدنية والرياضية السنة الأولى الممارسين لمرحلة التعليم المتوسط ،أي انه يوجد اختلاف في درجة الضغط النفسي بين تلاميذ السنة الرابعة الممارسين لتربية البدنية والرياضية و السنة الأولى الممارسين ،ومنه تتحقق الفرضية الجزئية الثالثة.

*ومنه ومما سبق ذكره وبعد التحقيق من صحة الفرضيات الجزئية المقترحة في بداية الدراسة نستطيع القول بان الفرضية العامة والتي تقول تساهم حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من الضغط النفسي لدى مرحلة التعليم المتوسط ، فالممارسين لهم ضغط منخفض مقارنة بغير الممارسين قد تحققت.

2- عرض وتحليل نتائج الاستبيان الموجه لأساتذة التربية البدنية والرياضية :

2 – 1 - الأبعاد النفسية التي يتضمنها الاستبيان:

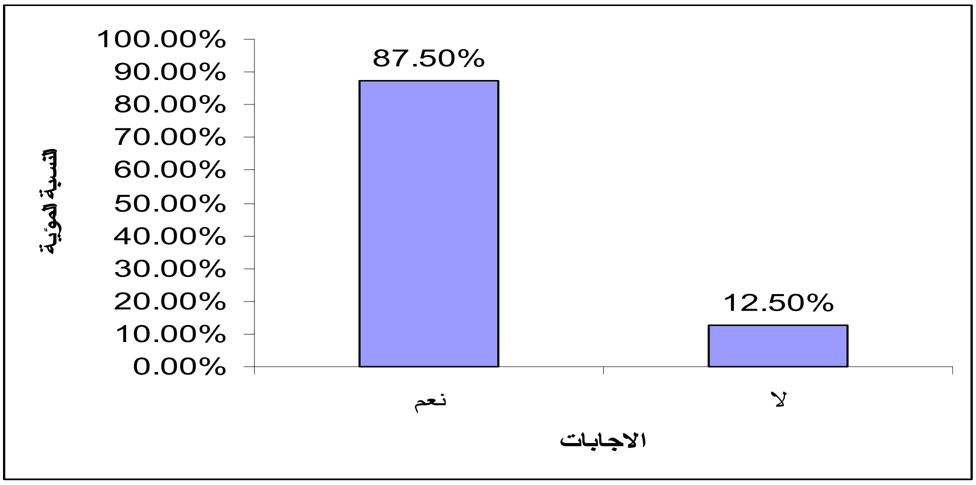
البعد الأول: أثر ممارسة التربية البدنية والرياضية في إشباع حاجات المعرفة و الفهم .

السؤال رقم 1: هل ترى إن حصص التربية البدنية والرياضية تحسن فعلا من المستوى التعليمي للتلميذ؟

الجواب	التكرار	النسبة %
نعم	14	% 87.5
لا	02	% 12.5

الجدول رقم (28): يبين النسبة المئوية لإجابة الأساتذة أن حصص التربية البدنية والرياضية تحسن فعلا من المستوى التعليمي للتلميذ.

ومن خلال الجدول رقم (28) نلاحظ إن نسبة 87.5 % من الأساتذة أجابوا إن حصص التربية البدنية والرياضية في غالب الأحيان تساهم في تحسين المستوى التعليمي للتلاميذ ، في حين نجد نسبة 02 % من الأساتذة أجابوا بالا وعامة نستنتج من خلال هذا الجدول أن معظم التلاميذ الممارسين لتربية البدنية والرياضية يتفوقون على غير الممارسين وهذا ما أكدته عدة دراسات أجنبية أن التلاميذ الملازمين لحصص التربية الرياضية يتفوقون بـ5 % عن غير الممارسين. (منشورات مجلة بريطانيا للبحوث العلمية سنة 2000 حول مشروع مستقبل الرياضة the frame Works sport in en gland avisions of 2020 مأخوذة من الشبكة العنكبوتية)،والشكل البياني رقم (26) الذي يوضح نسبة المئوية للإجابة الأساتذة، و رأيهم حول مساهمة التربية الرياضية في تحسين المستوى التعليمي.



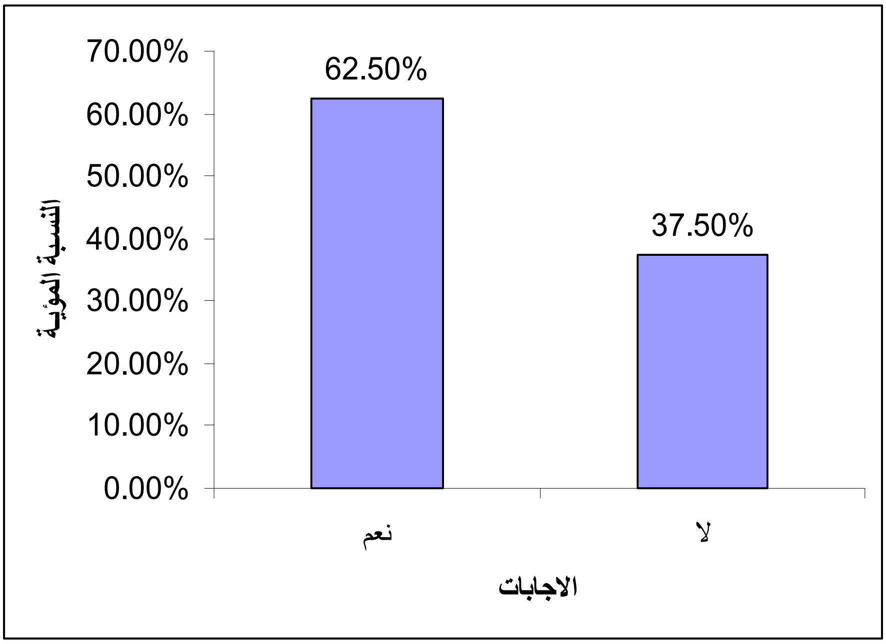
الشكل البياني رقم(26): يبين النسبة المئوية لإجابة الأساتذة أن حصص التربية البدنية والرياضية تحسن فعلا من المستوى التعليمي للتلميذ.

السؤال رقم 2: في رأيك هل درجة الفهم للدروس عندا لتلاميذ الممارسين أكثر مقارنة بالتلاميذ غير الممارسين للتربية البدنية والرياضية ؟

الجواب	التكرار	النسبة %
نعم	10	% 62.5
لا	6	% 37.5

الجدول رقم(29): يبين النسبة المئوية لإجابة الأساتذة أن درجة الفهم للدروس عند التلاميذ الممارسين أكثر مقارنة بالتلاميذ غير الممارسين للتربية البدنية والرياضية .

من خلال الجدول رقم (29) نلاحظ إن إجابة الأساتذة بنعم قدرت بنسبة 62.5 % حول درجة الفهم للدروس بالنسبة للممارسين أحسن من غير الممارسين في حين نجد أن الأساتذة الذين أجابوا بالا قدرت بنسبة 37.5 % وعامة نستنتج إن التربية البدنية والرياضية اثر ايجابي في تحسين درجة الاستيعاب والفهم مما يؤدي إلى تحصيل جيد .



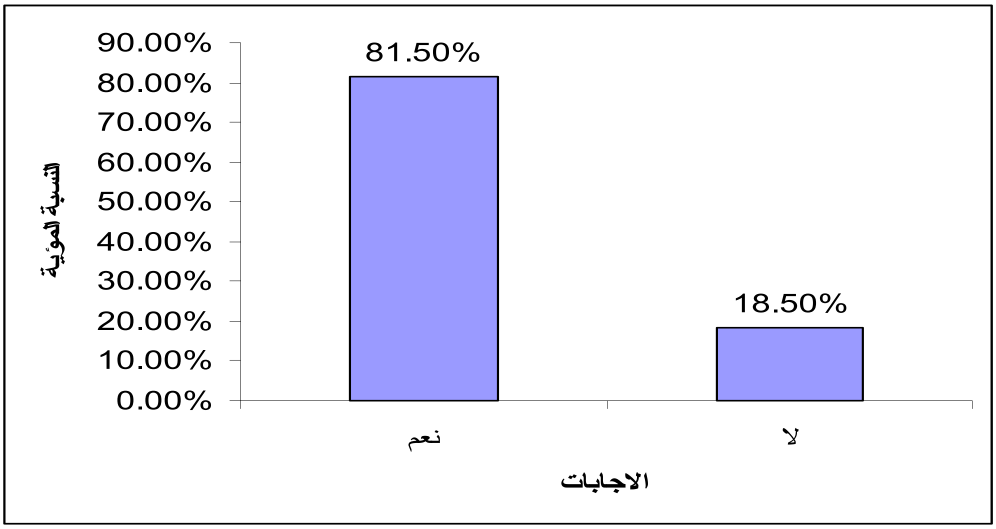
الشكل البياني رقم(27): يبين النسبة المئوية لإجابة الأساتذة أن درجة الفهم للدروس عند التلاميذ الممارسين أكثر مقارنة بالتلاميذ غير الممارسين للتربية البدنية والرياضية .

السؤال رقم 3: هل منهاج التربية البدنية والرياضية للمرحلة المتوسطة يتلاءم مع التكوين النفسي والمعرفي والتربوي لدى المتعلمين؟

الجواب	التكرار	النسبة%
نعم	31	% 81.5
لا	03	% 18.5

الجدول رقم (30): يبين النسبة المئوية لإجابة الأساتذة أن منهاج التربية البدنية والرياضية للمرحلة المتوسطة يتلاءم مع التكوين النفسي والمعرفي والتربوي لدى المتعلمين

من الجدول رقم (30) يتبين لنا أن نسبة 81.5 % من إجابات الأساتذة بنعم في حين بلغت نسبة 18.5 % إجابات بلا وعليه نستنتج أن منهاج التربية البدنية والرياضية للمرحلة المتوسطة يتلاءم مع التكوين النفسي والمعرفي للتلاميذ وذلك عن طريق إشباع حاجات التلاميذ النفسية والمعرفية وتنمية الناحية العضوية وقد أكد أكرم زكي خطابية في كتابه:المناهج المعاصرة في التربية الرياضية (إن واجب منهج التربية الرياضية معرفة حاجات التلاميذ النفسية ، وكيفية إشباعها بطريقة سليمة بهدف تربيتهم ،وبالتالي نموهم المناسب ونجاحهم في الحياة ،وتأثير وانعكاسه على مجتمعهم.



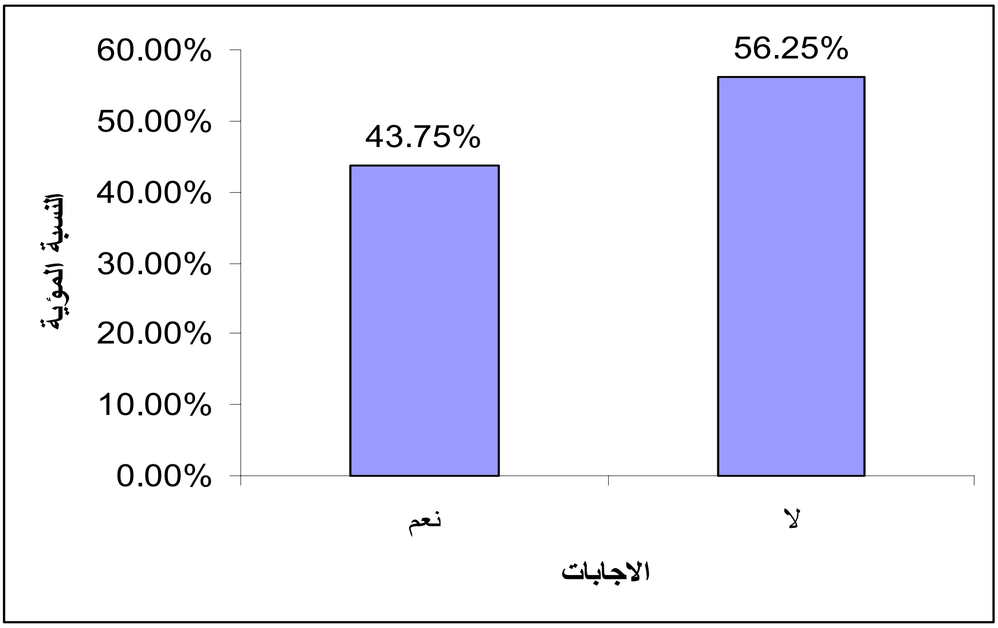
الشكل البياني رقم(28): يبين النسبة المئوية لإجابة الأساتذة أن منهاج التربية البدنية والرياضية للمرحلة المتوسطة يتلاءم مع التكوين النفسي والمعرفي والتربوي لدى المتعلمين.

السؤال رقم 4 :- هل المتعلمين غير الممارسين للتربية البدنية والرياضية قادرين على متابعة الدراسة بشكل طبيعي؟

الجواب	التكرار	النسبة %
نعم	07	% 43.75
لا	09	% 56.25

الجدول رقم (31): يبين النسبة المئوية لإجابة الأساتذة أن المتعلمين غير الممارسين للتربية البدنية والرياضية قادرين على متابعة الدراسة بشكل طبيعي.

من خلال الجدول رقم (31) يتبين لنا نسبة 43.75 % من الأساتذة أكدوا أن متابعة الدراسة لدى التلاميذ غير الممارسين للتربية البدنية والرياضية ، في حين نجد نسبة 56.25 % من إجابة بلا وعليه نستنتج أن ممارسة التربية البدنية والرياضية دور فعالا في دفع التلاميذ لمواصلة التلاميذ دراستهم بصفة طبيعية ولقد أكدت دراسات سنة 2000 في بريطانيا "The frame Works sport in en gland–avisions of 2020" أن معدلات الغياب تنخفض في المدارس التي تركز على التربية البدنية والرياضية.



الشكل البياني رقم(29): يبين النسبة المئوية لإجابة الأساتذة أن المتعلمين غير الممارسين للتربية البدنية والرياضية قادرين على متابعة الدراسة بشكل طبيعي.

السؤال رقم 5 : هل يرتفع التحصيل الدراسي لدى الممارسين عن غير الممارسين للتربية البدنية والرياضية؟

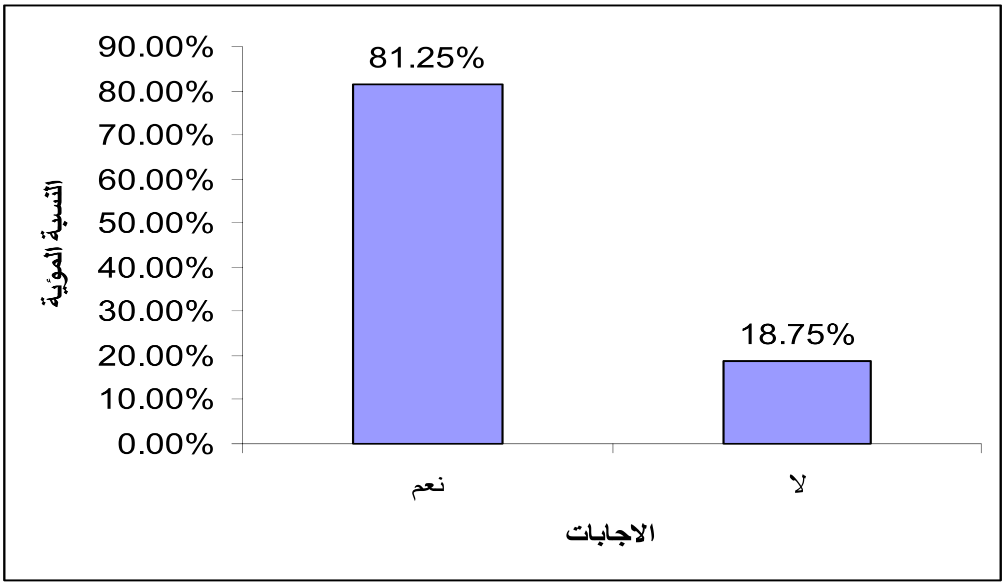
الجواب	التكرار	النسبة %
نعم	13	% 81.25
لا	03	% 18.75

الجدول رقم (32): يبين النسبة المئوية لإجابة الأساتذة أن التحصيل الدراسي لدى الممارسين مختلف عن غير الممارسين للتربية البدنية والرياضية.

فمن الجدول رقم (32) يتبين لنا أن نسبة 81.5 % من إجابات الأساتذة كانت بنعم نسبة 18.75 % كانت بلا،وعليه ومن خلال ما سيق ذكره نستنتج أن ممارسة التربية البدنية و الرياضية له دور فعال في رفع من التحصيل الدراسي .

وهذا ما نلاحظه جليا من خلال الشكل البياني رقم (30) الذي يوضح النسب المئوية للتحصيل الدراسي لدى الممارسين للتربية البدنية عن غير الممارسين.

وحسب العالمان الروسيان "فزاز يارون وصالك" أن التلاميذ المتفوقون من حيث القوة البدنية من نفس السن، هم أكثر ديناميكية من حيث النشاط الرياضي والتحصيل الدراسي.



الشكل البياني رقم(30): يبين النسبة المئوية لإجابة الأساتذة أن التحصيل الدراسي لدى الممارسين مختلف عن غير الممارسين للتربية البدنية والرياضية

البعد الثاني: أثر ممارسة التربية البدنية في الاستقرار الانفعالي لدى التلاميذ (الجنسين)

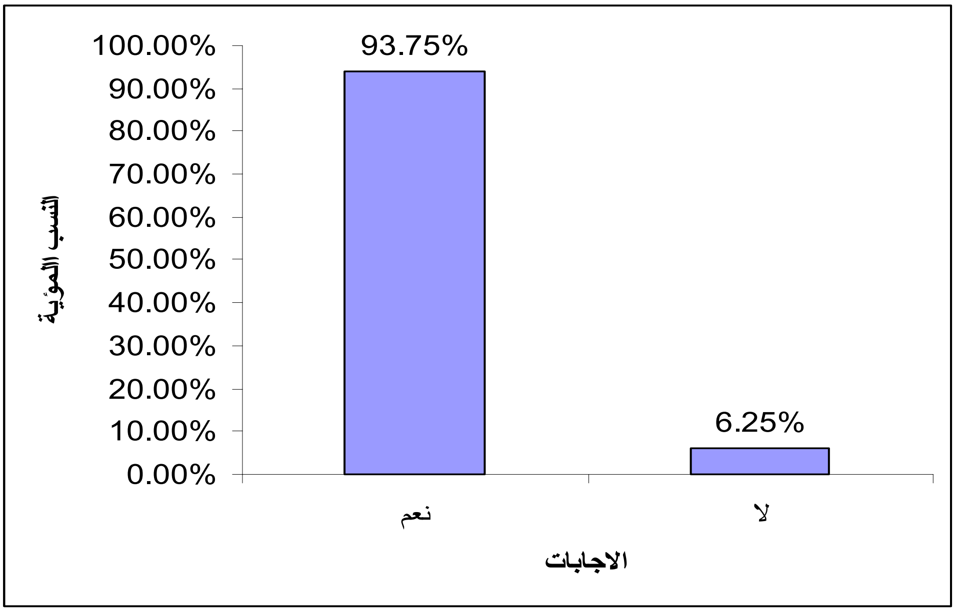
الاستقرار العاطفي و الوجداني

السؤال رقم 6: هل ترى أن ممارسة التربية البدنية والرياضية اثر ايجابي على الحالة النفسية للتلاميذ ؟

الجواب	التكرار	النسبة %
نعم	15	% 93.75
لا	01	% 6.25

الجدول رقم (33): يبين النسبة المئوية لإجابة الأساتذة أن ممارسة التربية البدنية والرياضية اثر ايجابي على الحالة النفسية للتلاميذ .

من خلال الجدول رقم (33) نلاحظ أن إجابة الأساتذة بنعم قدرت بنسبة 93.75 % بخصوص ممارسة التربية البدنية والرياضية وأثرها الايجابي على الحالة النفسية في حين نجد أن إجابة الأساتذة بلا قدرت بنسبة 6.25 % وعامة نستنتج أن التربية البدنية والرياضية تعد من الأساليب الوقائية التي تعدل من الحالات النفسية غير العادية ،وكما أكد آمين أنور الخولي أن تنمية النفسية تتم عبر أنشطة التربية البدنية والرياضية في إتاحة فرصة المتعة والبهجة وهذا ما أكدته دراسة ماجستير بعنوان اثر الرياضة المدرسية في شخصية المراهق) .



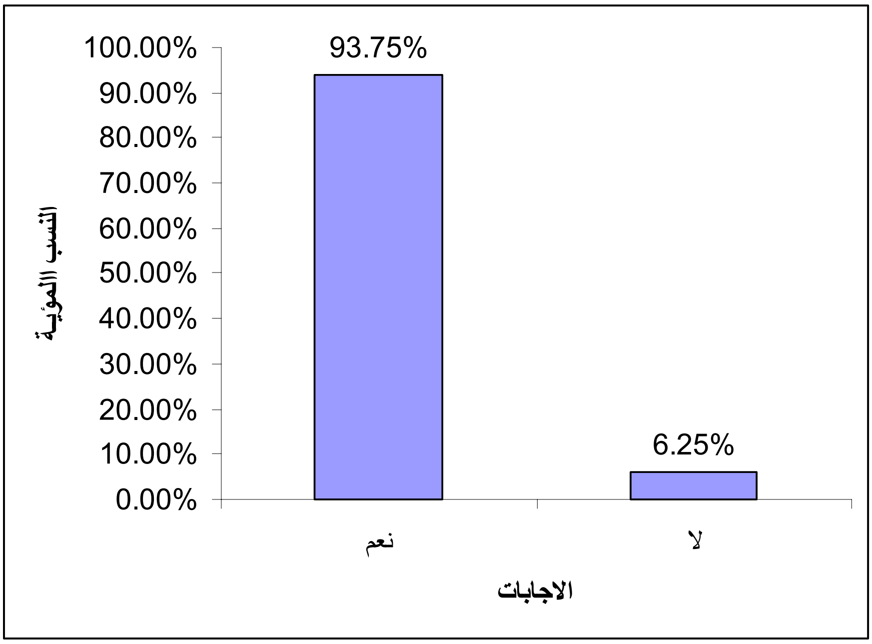
الشكل البياني رقم(31): يبين النسبة المئوية لإجابة الأساتذة أن ممارسة التربية البدنية والرياضية اثر ايجابي على الحالة النفسية للتلاميذ .

السؤال رقم 7: هل تعتقد أن التربية البدنية والرياضية تخفف من بعض المشاكل النفسية كإحباط واليأس الوحدة والعزلة الاكتئاب؟

الجواب	التكرار	النسبة%
نعم	15	% 93.75
لا	01	% 6.25

الجدول رقم (34): يبين النسبة المئوية لإجابة الأساتذة أن التربية البدنية والرياضية تخفف من بعض المشاكل النفسية كإحباط واليأس الوحدة والعزلة الاكتئاب.

من خلال الجدول رقم (34) نلاحظ أن إجابة الأساتذة بنعم قدرت بنسبة 93.75 % حول مساهمة التربية البدنية والرياضية في تخفيف من بعض المشاكل النفسية الذي التلاميذ ،في حين نجد أن إجابة الأساتذة بلا قدرت بنسبة 6.25 % وعامة نستنتج أن ممارسة التربية البدنية والرياضية تخفف من حدة بعض المشاكل النفسية(لإحباط، اليأس ، الوحدة ، العزلة)التي يعاني منها التلاميذ وخاصة المراهقين ،وهذا ما كدته دراسة بعنوان اثر حصة التربية البدنية والرياضية في التقليل من المشاكل النفسية (القلق، الاكتئاب).



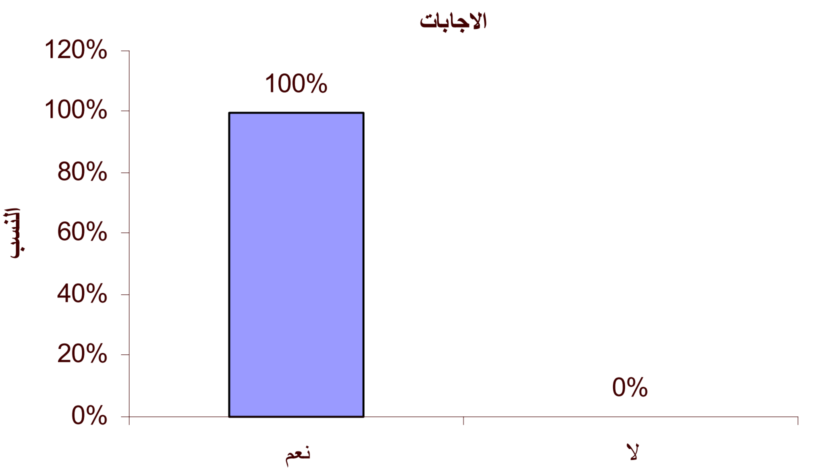
الشكل البياني رقم(32): يبين النسبة المئوية لإجابة الأساتذة أن التربية البدنية والرياضية تخفف من بعض المشاكل النفسية كإحباط واليأس الوحدة والعزلة الاكتئاب.

السؤال رقم 8: هل يشعر التلاميذ بالارتياح أثناء وبعد ممارستهم للحصة التربية البدنية والرياضية؟

الجواب	التكرار	النسبة %
نعم	16	%100
لا	0	% 0

الجدول رقم (35): يبين النسبة المئوية لإجابة الأساتذة أن يشعر التلاميذ بالارتياح أثناء وبعد ممارستهم للحصة التربية البدنية والرياضية .

من خلال الجدول رقم (35) نلاحظ أن إجابة الأساتذة بنعم قدرت بنسبة 100 % بالمقابل لا توجد أي إجابة بلا ،وعامة نستنتج أن ممارسة التربية البدنية والرياضية تساهم في منح النشاط والراحة والتوازن الجسمي والنفسي. فقد اعتبر" عواصف أبو العلا" في كتابه التربية السياسية للشباب ودور التربية الرياضية :تعتبر التربية البدنية والرياضية عملية تنفيس وترويح للتلاميذ حيث تهيأ لهم نوع من السعادة و الراحة الفكرية و البدنية وتجعلهم يعبرون عن أحاسيسهم ومشاعرهم عن طريق حركات رياضية متوازنة .



الشكل البياني رقم(7)

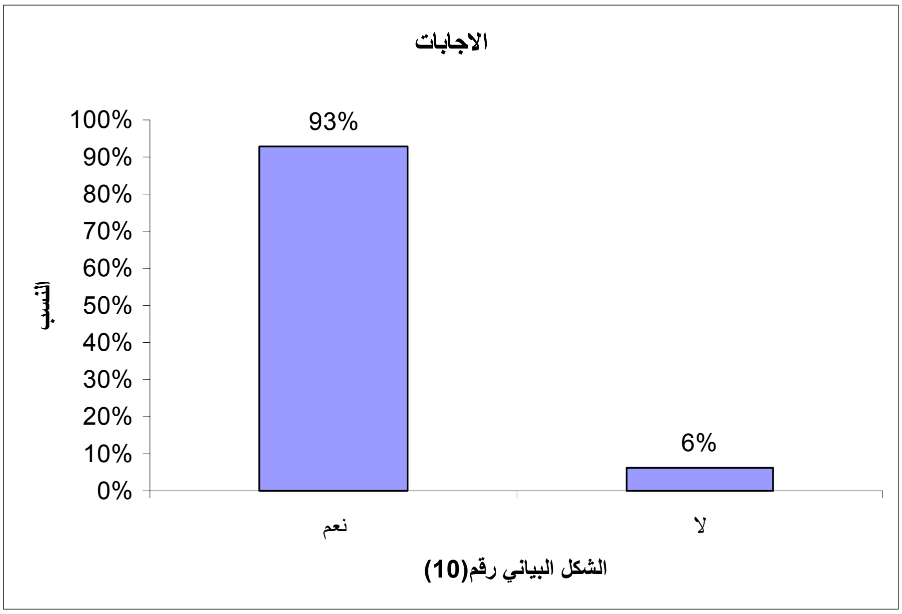
الشكل البياني رقم(33): يبين النسبة المئوية لإجابة الأساتذة أن يشعر التلاميذ بالارتياح أثناء وبعد ممارستهم للحصة التربية البدنية والرياضية .

السؤال رقم 9: هل تعتقد أن درس التربية البدنية والرياضية من الوسائل البداغوجية التي تخفف من التوتر والقلق والإحباط؟

الجواب	التكرار	النسبة %
نعم	15	% 93.75
لا	01	% 6.25

الجدول رقم (36): يبين النسبة المئوية لإجابة الأساتذة أن درس التربية البدنية والرياضية من الوسائل البداغوجية التي تخفف من التوتر والقلق والإحباط.

من خلال الجدول رقم (36) نجد أن إجابة الأساتذة بنعم قدرت بنسبة 93.75 %، في حين نجد أن الإجابة بلا بلغت نسبة 6.25 %، وعامة نستنتج أن التربية البدنية والرياضية وسيلة وقائية فعالة في التعامل مع المواقف الضاغطة التي ينجم عنها الانفعالات و الاضطرابات النفسية (كالتوترات والقلق والإحباط) وتحقيق الرعاية البدنية والنفسية وهذا ما كدته دراسة علمية بعنوان النشاط البدني كإستراتجية للتعامل مع المواقف الضاغطة (المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية سنة 2000 العدد 1 رقم08).



الشكل البياني رقم(34): يبين النسبة المئوية لإجابة الأساتذة أن درس التربية البدنية والرياضية من الوسائل البداغوجية التي تخفف من التوتر والقلق والإحباط.

البعد الثالث: اثر ممارسة التربية البدنية والرياضية في امتلاك القدرة على التغير والتكيف السلوك لدى التلاميذ تبعا للمواقف التي يعيشها (التكيف) .

السؤال رقم 10: هل التحضير النفسي من خلال إجراء درس التربية البدنية والرياضية يسهم في تعديل سلوك التلاميذ واستجابتهم و انفعالاتهم غير سوية؟

الجواب	التكرار	النسبة %
نعم	16	% 100
لا	0	% 0

الجدول رقم (37): يبين النسبة المئوية لإجابة الأساتذة أن التحضير النفسي من خلال إجراء درس التربية البدنية والرياضية يسهم في تعديل سلوك التلاميذ واستجابتهم و انفعالاتهم غير سوية.

من خلال الجدول رقم (37) نلاحظ أن إجابة الأساتذة بنعم قدرت بنسبة 100 % بمقابل لا توجد أي إجابة لدى الأساتذة بلا وعليه نستنتج أن التحضير النفسي في درس التربية البدنية والرياضية في تعديل سلوكيات غير سوية التلاميذ وانفعالهم المضطربة وخاصة التلاميذ المراهقين، وقد توصلت دراسة ماجستير بعنوان" الضغط النفسي لدى الرياضي رفيع المستوى في حالة فشل المنافسة" إلى أن نقص التحضير النفسي الجيد يؤثر على الصحة النفسية.

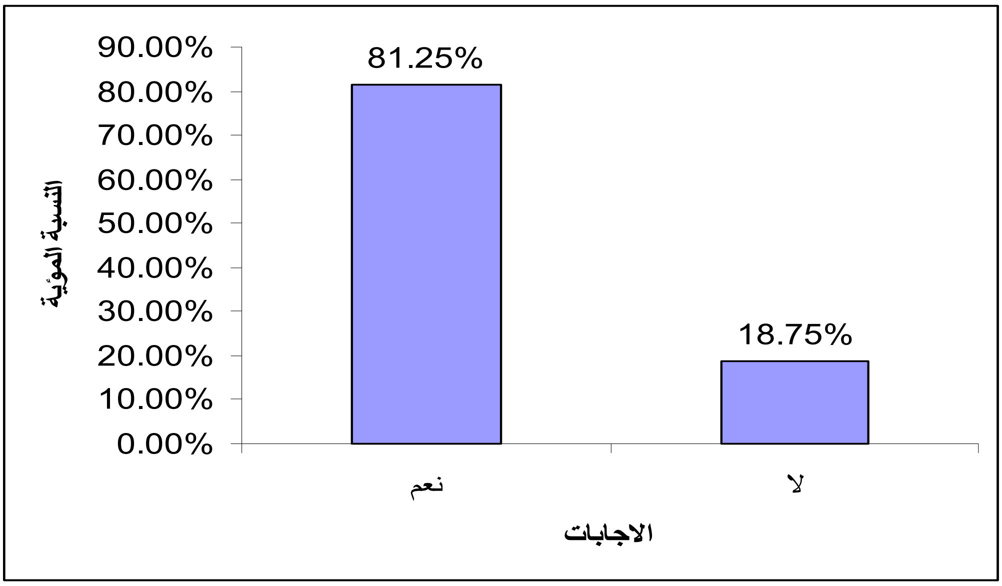
الشكل البياني رقم(35): يبين النسبة المئوية لإجابة الأساتذة أن التحضير النفسي من خلال إجراء درس التربية البدنية والرياضية يسهم في تعديل سلوك التلاميذ واستجابتهم وانفعالاتهم غير سوية.

السؤال رقم 11 : هل تلاحظ أن ممارسة درس التربية البدنية والرياضية تجعل التلاميذ يتحكمون في انفعالاتهم وأعصابهم ؟

الجواب	التكرار	النسبة %
نعم	13	% 81.25
لا	03	% 18.75

الجدول رقم (38): يبين النسبة المئوية لإجابة الأساتذة أن ممارسة درس التربية البدنية والرياضية تجعل التلاميذ يتحكمون في انفعالاتهم وأعصابهم .

من خلال الجدول رقم (38) نلاحظ أن إجابة الأساتذة بنعم قدرت بنسبة 81.25 %، في حين نجد إن إجابة الأساتذة بلا بلغت نسبة 18.75 % وعامة نستنتج بمقارنة بين النسبتين المتحصل عليها على أن ممارسة التربية البدنية و الرياضية تفيد في تحكم الذات وتقديرها وتقلل من الانفعالات العنيفة وتحقيق التوافق النفسي ، وهذا ما أكدته دراسة ماجستير بعنوان الأساليب الوقائية لتحقيق التوافق النفسي الاجتماعي، حيث توصلت أن ممارسة الأنشطة الرياضية ذات الطابع الترفيهي والترويحي تسرب عنها الطاقة الزائدة.



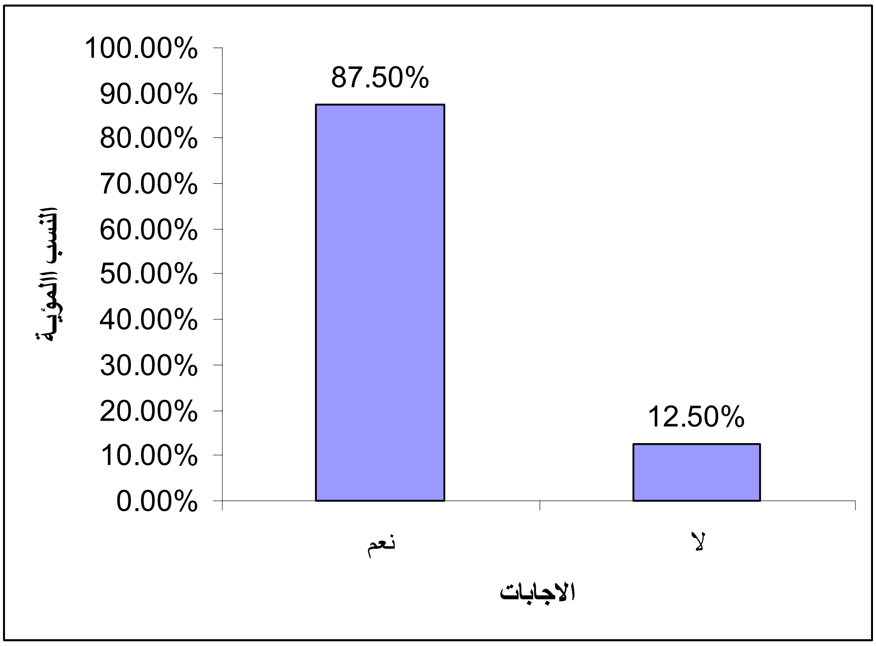
الشكل البياني رقم(36): يبين النسبة المئوية لإجابة الأساتذة أن ممارسة درس التربية البدنية والرياضية تجعل التلاميذ يتحكمون في انفعالاتهم وأعصابهم .

السؤال رقم 12: هل ترى أن ممارسة التربية البدنية و الرياضية تهذب سلوك التلاميذ وتجعلهم أكثر هدوءا؟

الجواب	التكرار	النسبة %
نعم	14	% 87.5
لا	02	% 12.5

الجدول رقم (39): يبين النسبة المئوية لإجابة الأساتذة أن ممارسة التربية البدنية و الرياضية تهذب سلوك التلاميذ وتجعلهم أكثر هدوءا.

من خلال الجدول رقم (39) نلاحظ أن إجابة الأساتذة بنعم قدرت بنسبة 87.5 % ، حين نجد أن الإجابة بلا بلغت 12.5 % وعامة نستنتج أن التربية البدنية تلعب دورا هاما في تحسين سلوك التلاميذ من خلال تحقيق ميولا تهم ورغباتهم وسد حاجياتهم النفسية كما يعتبر المفكر التربوي هربرت (h.red) أن التربية البدنية والرياضية تساعدنا إلى حد كبير في تهذيب الإرادة فيقول في هذا الصدد(أن الوقت الذي يخصص للألعاب في مدارسنا هو الوقت الوحيد الذي يمضي على أحسن وجه).



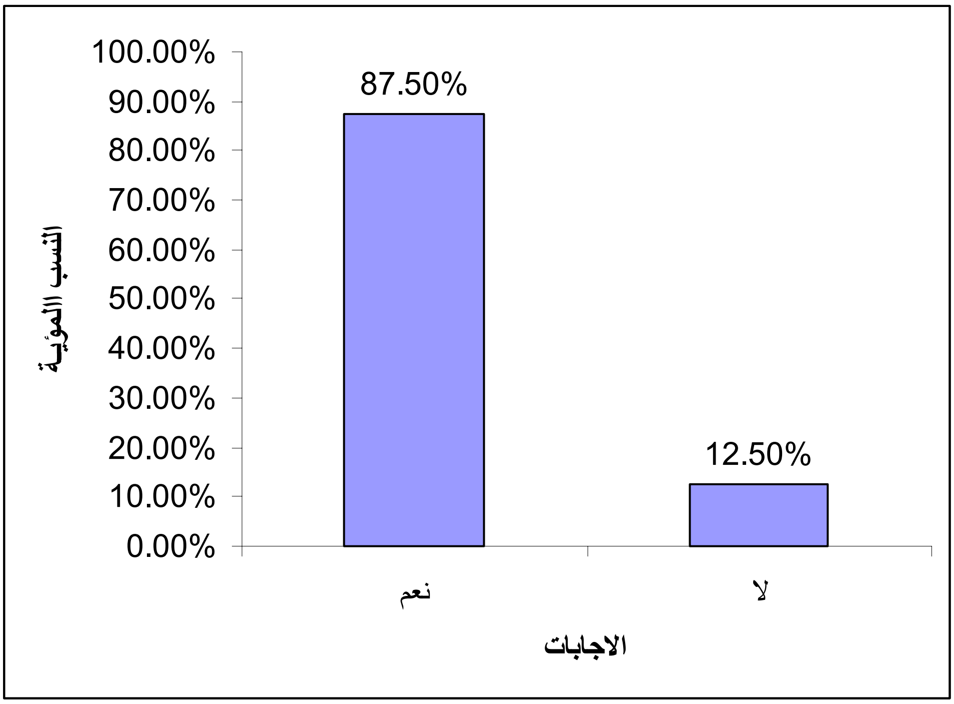
الشكل البياني رقم(37): يبين النسبة المئوية لإجابة الأساتذة أن ممارسة التربية البدنية و الرياضية تهذب سلوك التلاميذ وتجعلهم أكثر هدوءا.

السؤال رقم 13: هل ترى تغير في سلوكيات التلاميذ بعد مرور عدة أسابيع من الممارسة لنشاط البدني المستمرة؟

الجواب	التكرار	النسبة %
نعم	14	% 87.5
لا	02	% 12.5

الجدول رقم (40): يبين النسبة المئوية لإجابة الأساتذة أن هناك تغير في سلوكيات التلاميذ بعد مرور عدة أسابيع من الممارسة لنشاط البدني المستمرة.

نلاحظ من الجدول رقم (40) أن إجابة الأساتذة بنعم قدرت بنسبة 87.5 % في حين نجد أن الإجابة بلا بلغت نسبة 12.5 % وعامة نستنتج أن الممارسة التربية البدنية والرياضية المستمرة بشكل منتظم تساهم في تعديل سلوكيات التلاميذ غير السوية عن طرق الإصرار و المواظبة والإرادة وضبط النفس .



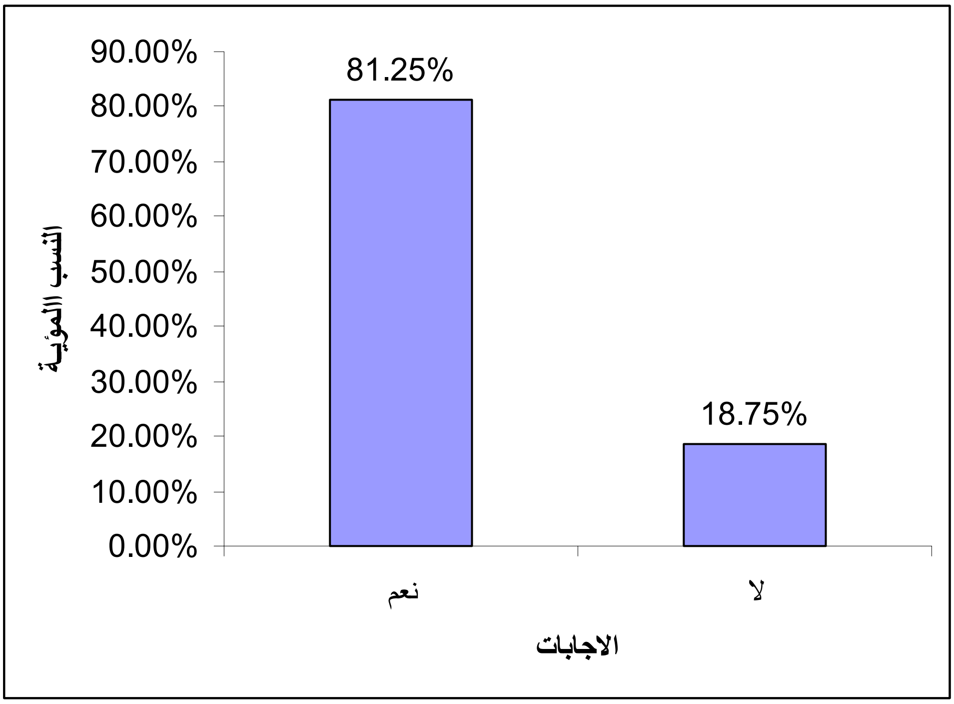
الشكل البياني رقم(38): يبين النسبة المئوية لإجابة الأساتذة أن هناك تغير في سلوكيات التلاميذ بعد مرور عدة أسابيع من الممارسة لنشاط البدني المستمرة.

السؤال رقم 14: هل لاحظتم أن الممارسين لحصص التربية البدنية والرياضية لهم القدرة على استيعاب المعارف وقابليته في التكيف ؟

الجواب	التكرار	النسبة %
نعم	13	% 81.25
لا	03	% 18.75

الجدول رقم (41): يبين النسبة المئوية لإجابة الأساتذة أن الممارسين لحصص التربية البدنية والرياضية لهم القدرة على استيعاب المعارف وقابليته في التكيف .

من خلال الجدول رقم (41) يتبين لنا نسبة 81.25 % من إجابات الأساتذة كانت بنعم ونسبة 18.75 % كانت إجابتهم بلا ،وعليه ما سبق ذكره نستنتج أن التربية البدنية والرياضية تسهم في رفع من الكفاية العقلية ، والمقدرة على استيعاب المعلومات ونمو القوى العقلية التفكير العميق الهادف ، وان مجالات الألعاب المختلفة واكتساب المعارف والمهارات الرياضية تصاحبها التكيف هذا ما أكده علي بشير الفاندي ، المرشد الرياضي التربوي سنة 1983.



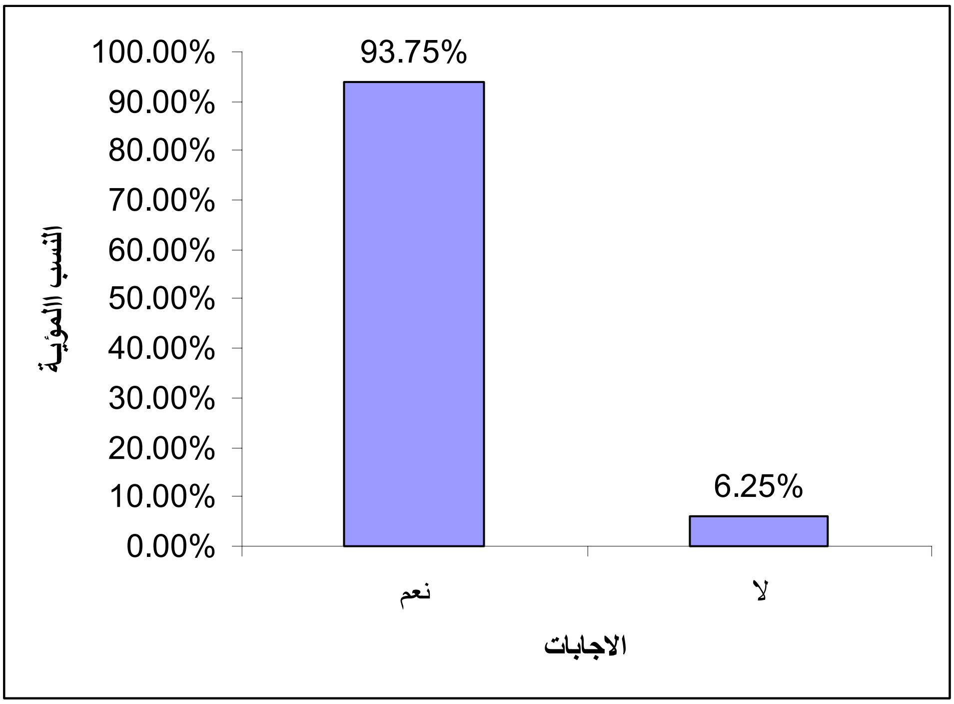
الشكل البياني رقم(39): يبين النسبة المئوية لإجابة الأساتذة أن الممارسين لحصص التربية البدنية والرياضية لهم القدرة على استيعاب المعارف وقابليته في التكيف .

السؤال رقم 15: في رأيك هل يمكن للمتعلمين التعبير عن سلوكا تهم من خلال ممارسة النشاط الرياضي؟

الجواب	التكرار	النسبة %
نعم	15	% 93.75
لا	01	% 6.25

الجدول رقم (42): يبين النسبة المئوية لإجابة الأساتذة أنه يمكن للمتعلمين التعبير عن سلوكا تهم من خلال ممارسة النشاط الرياضي

من الجدول رقم (42) يتبين أن نسبة 93.75 % من إجابات الأساتذة كانت بنعم ونسبة 6.25 % إجابتهم كانت بلا ، وعليه نستنتج أن التربية البدنية والرياضية تدفع بالتلاميذ إلى إبراز انفعالاتهم والمكبوتات النفسية واستجابات للمثيرات من خلال طابع الممارسة للأنشطة البدنية الجماعية منها و الفردية .



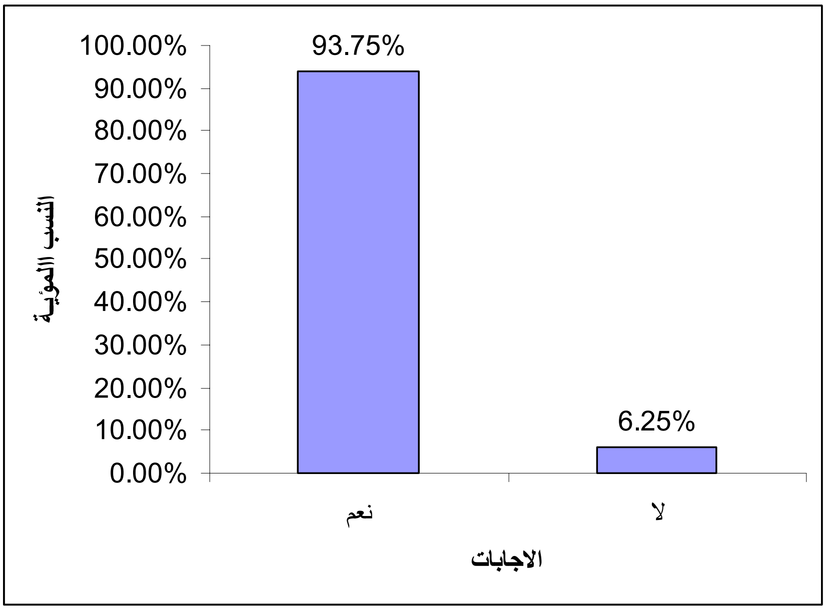
الشكل البياني رقم(40): يبين النسبة المئوية لإجابة الأساتذة أنه يمكن للمتعلمين التعبير عن سلوكا تهم من خلال ممارسة النشاط الرياضي .

السؤال رقم 16: هل تلاحظ من خلال حصص التربية البدنية توفر نوعا من التفاعل بين الجنسين؟

الجواب	التكرار	النسبة %
نعم	15	% 93.75
لا	01	% 6.25

الجدول رقم (43): يبين النسبة المئوية لإجابة الأساتذة أن حصص التربية البدنية توفر نوعا من التفاعل بين الجنسين.

من الجدول رقم (43) يتبين لنا أن نسبة 93.75 % من الإجابات كانت بنعم في حين نجد أن نسبة 6.25 % من الإجابات كانت بلا وعليه نستنتج أن ممارسة التربية البدنية والرياضية يغلب عليها طابع الإثارة من خلال الأنشطة التنافسية الجماعية والفردية مما يجعل الذكور والإناث يتفاعلون مع الحصة .



الشكل البياني رقم(41): يبين النسبة المئوية لإجابة الأساتذة أن حصص التربية البدنية توفر نوعا من التفاعل بين الجنسين.

البعد الرابع:اثر ممارسة التربية البدنية و الرياضية في الوقاية من الاضطرابات السلوكية (الصحة النفسية)

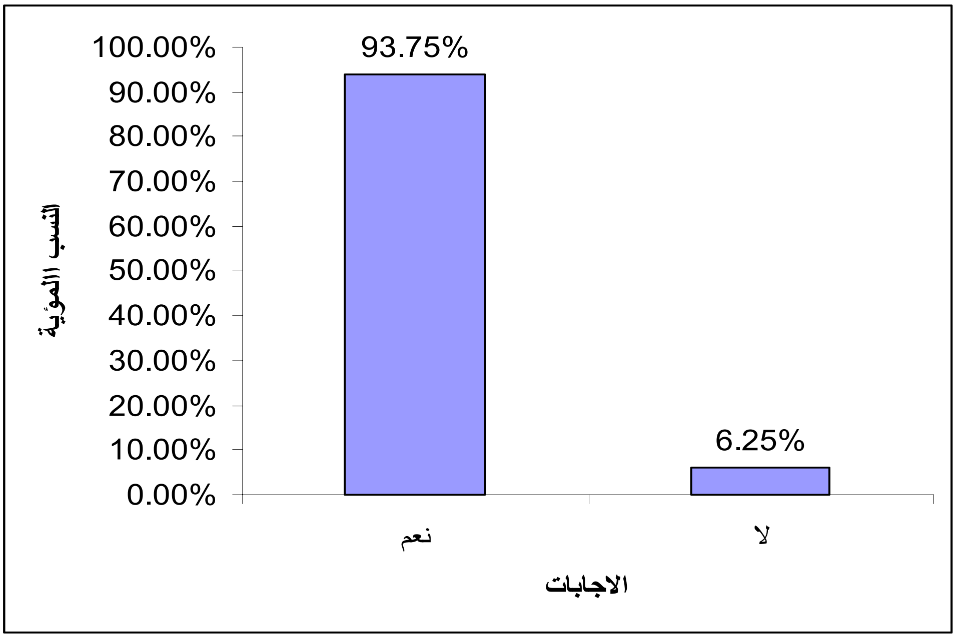
السؤال رقم 17: هل تعتقد أن ممارسة حصص التربية البدنية والرياضية تكشف عن بعض الأعراض التي تدل على الضغوط النفسية لدى المتعلمين ؟

الجواب	التكرار	النسبة %
نعم	15	% 93.75
لا	01	% 6.25

الجدول رقم (44): يبين النسبة المئوية لإجابة الأساتذة أن حصص التربية البدنية والرياضية تكشف عن بعض الأعراض التي تدل على الضغوط النفسية لدى المتعلمين .

نلاحظ من الجدول رقم (44) أن نسبة 93.75 % من إجابات الأساتذة كانت بنعم ونسبة 6.25 % بلا .وعليه ومن خلال ما سيق ذكره نستنتج أن التربية البدنية والرياضية وسيلة من وسائل الكشف وتشخيص لبعض الأعراض الدالة على الضغوط النفسية كالتوتر والقلق ومختلف الانفعالات .

وهذا ما نلاحظه جليا من خلال الشكل البياني رقم(42) الذي يوضح النسب المئوية بخصوص أن التربية البدنية والرياضية كاشفة لأعراض الضغوط النفسية.



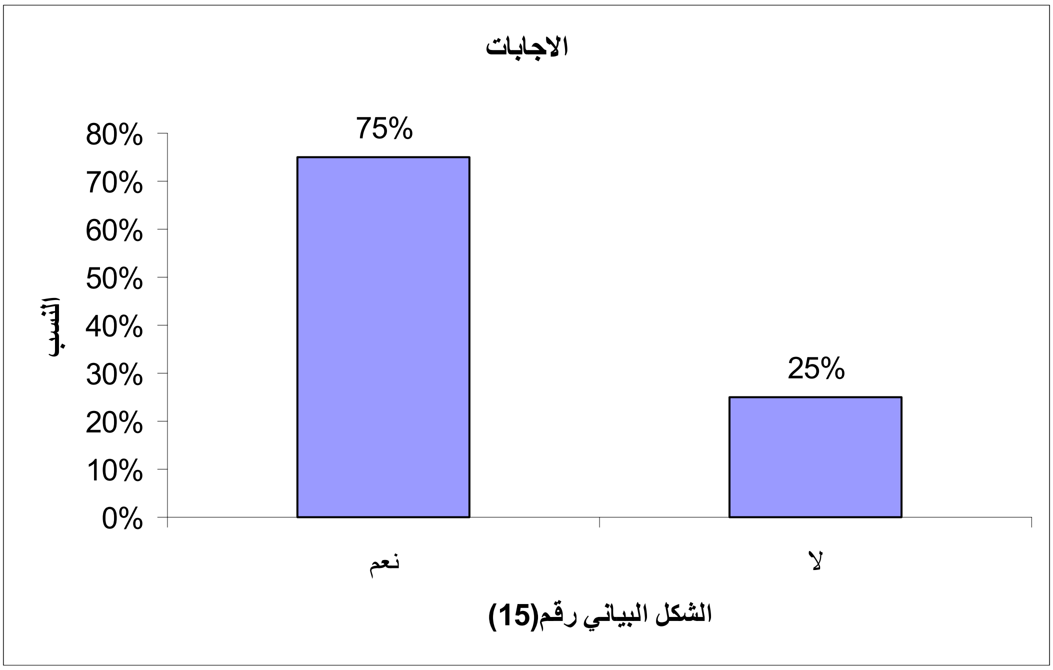
الشكل البياني رقم(42): يبين النسبة المئوية لإجابة الأساتذة أن حصص التربية البدنية والرياضية تكشف عن بعض الأعراض التي تدل على الضغوط النفسية لدى المتعلمين.

السؤال رقم 18: هل لاحظتم أعراض توحي بان المتعلمين في حالة نفسية غير عادية من خلال انجاز درس التربية البدنية ؟

الجواب	التكرار	النسبة %
نعم	12	% 75
لا	04	% 25

الجدول رقم (45): يبين النسبة المئوية لإجابة الأساتذة أن أعراض توحي بأن المتعلمين في حالة نفسية غير عادية من خلال انجاز درس التربية البدنية

من الجدول رقم (45) يتبين لنا أن إجابات الأساتذة كانت بنسبة 75 % في حين بلغت إجابات بلا نحو 25 % وعليه نستنتج أن درس التربية البدنية و الرياضية يكشف عن بعض حالات النفسية المضطربة عند التلاميذ المراهقين وهذا من خلال سلوكا تهم أثناء الممارسة وخاصة في الفترة المسائية هذا نظرا الكم الهائل من المعارف العلمية ودروس المواد التعليمية الأخرى الذي يتلقونه خلال فترات الدراسية.



الشكل البياني رقم(43): يبين النسبة المئوية لإجابة الأساتذة أن أعراض توحي بأن المتعلمين في حالة نفسية غير عادية من خلال انجاز درس التربية البدنية .

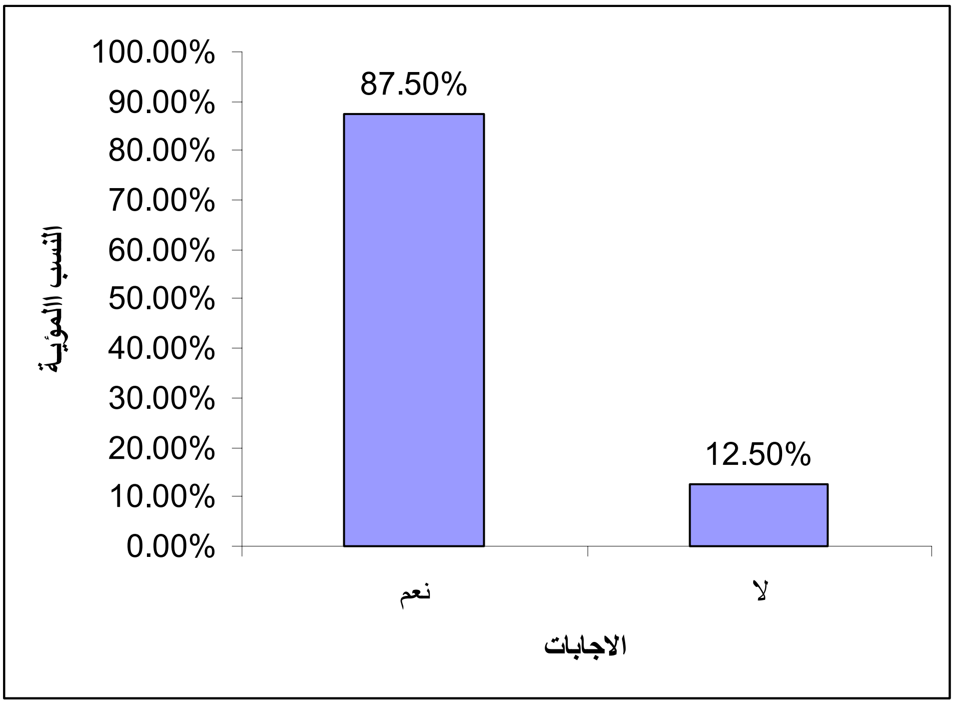
السؤال رقم 19 : هل تعتقد أن درس التربية البدنية والرياضية يعدل من الحالات النفسية المضطربة كالخوف و التوتر وعدم الأمان لدى المتعلمين المرحلة (الأولى والرابعة) متوسط بنفس الدرجة؟

الجواب	التكرار	النسبة %
نعم	02	% 12.5
لا	14	% 87.5

الجدول رقم (46): يبين النسبة المئوية لإجابة الأساتذة أن درس التربية البدنية والرياضية يعدل من الحالات النفسية غير العادية كالخوف و التوتر وعدم الأمان لدى المتعلمين الممارسين.

فمن الجدول رقم (46) يتبين لنا نسبة 87.5 %من إجابات الأساتذة كانت بلا ونسبة 12.5 % إجابتهم كانت بنعم

وعليه ومن خلال ما سيق ذكره نستنتج أن درس التربية البدنية والرياضية يعدل إلى حد ما من الحالات النفسية المضطربة كما أكد عليه "الحماحمي" أن درس التربية البدنية يمثل عنصرا مهما في تحقيق النمو الشامل ومتزن للمتعلم من جميع جوانبه البدنية والنفسية والمعرفية والاجتماعية.



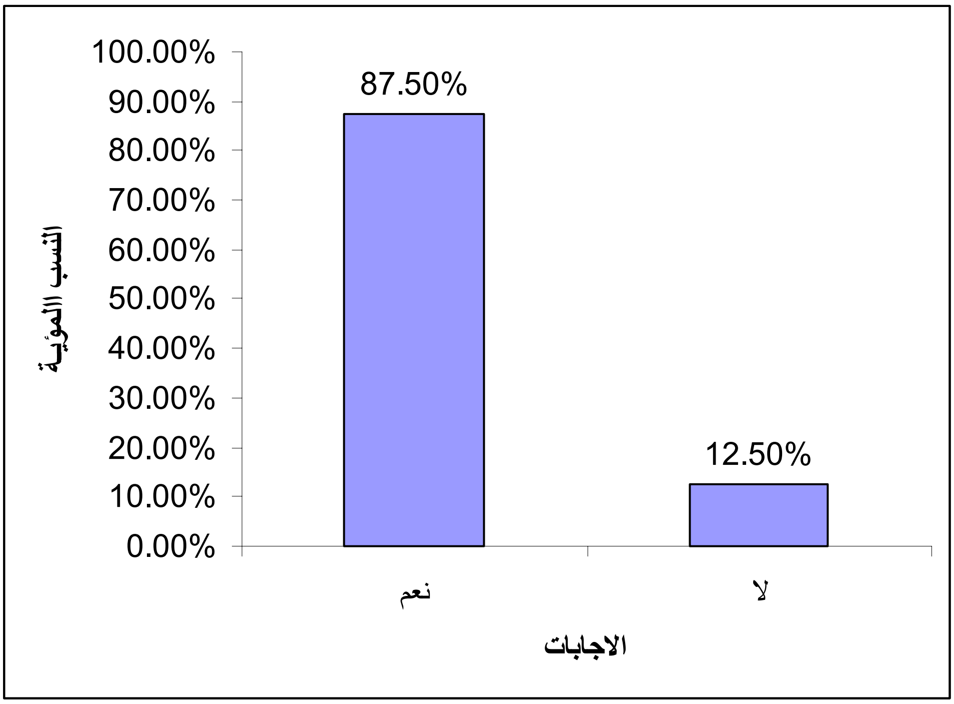
الشكل البياني رقم(44): يبين النسبة المئوية لإجابة الأساتذة أن درس التربية البدنية والرياضية يعدل من الحالات النفسية غير العادية كالخوف و التوتر وعدم الأمان لدى المتعلمين الممارسين.

السؤال رقم 20 : هل ترى أن ممارسة التربية البدنية والرياضية تقلل من التوتر و الإحباط بصفة اكبر لدى الذكور – الإناث

الجواب	التكرار	النسبة %
ذكور	14	% 87.5
إناث	02	% 12.5

الجدول رقم (47): يبين النسبة المئوية لإجابة الأساتذة أن ممارسة التربية البدنية والرياضية تقلل من التوتر و الإحباط بصفة اكبر لدى الذكور – الإناث

من الجدول رقم (47) نلاحظ أن نسبة 87.5 % من إجابات الأساتذة كانت لصالح الذكور في حين نجد نسبة 12.5 % كانت للإناث ، وعليه نستنتج أن التربية البدنية و الرياضية تقلل من التوتر و الإحباط لكل من الذكور والإناث ولكن الذكور بالنسبة أكثر.



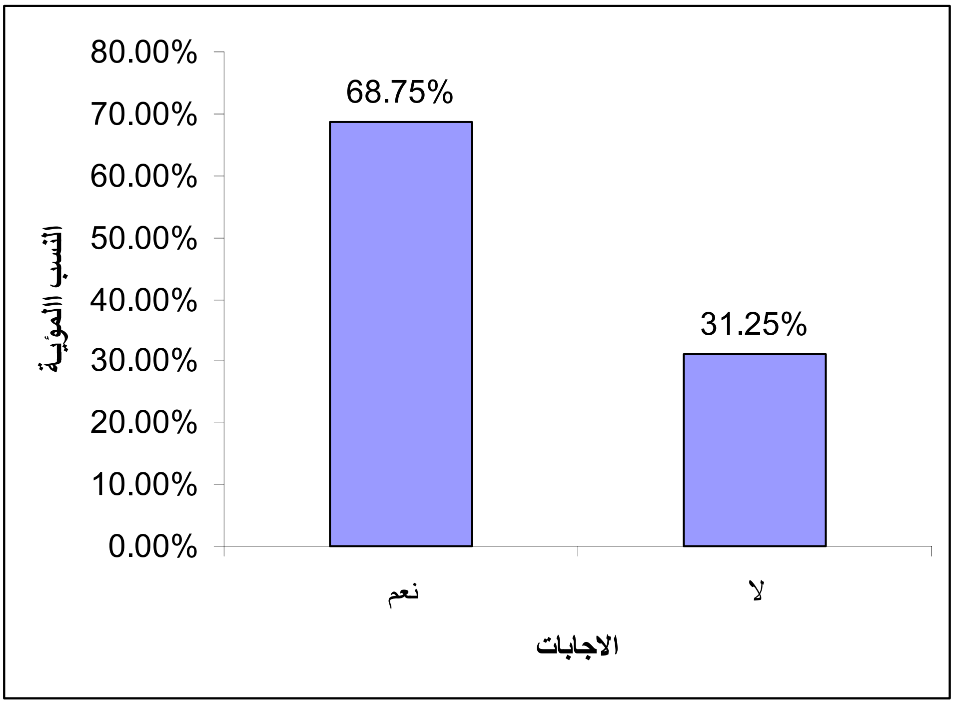
الشكل البياني رقم(45): يبين النسبة المئوية لإجابة الأساتذة أن ممارسة التربية البدنية والرياضية تقلل من التوتر و الإحباط بصفة اكبر لدى الذكور – الإناث

السؤال رقم 21 : هل ترى أن ممارسة حصص التربية البدنية والرياضية تخلق نوعا من الحيوية لدى التلاميذ بصفة اكبر لدى الذكور – الإناث ؟

الجواب	التكرار	النسبة %
ذ كور	11	% 68.75
إناث	05	% 31.25

الجدول رقم (48): يبين النسبة المئوية لإجابة الأساتذة أن ممارسة حصص التربية البدنية والرياضية تخلق نوعا من الحيوية لدى التلاميذ

من الجدول رقم (48) أن نسبة 68.75 % من إجابات الأساتذة كانت لصالح الذكور في حين أن نسبة 31.25 % كانت إناث وعليه نستنتج أن ممارسة التربية البدنية والرياضية تزيد من الفاعلية والحيوية عند الذكور أكثر من الإناث .



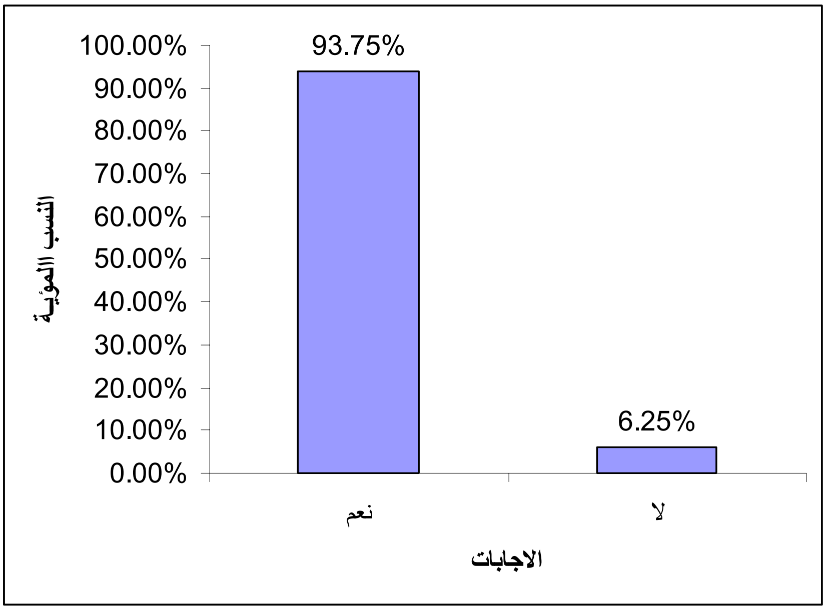
الشكل البياني رقم(46): يبين النسبة المئوية لإجابة الأساتذة أن ممارسة حصص التربية البدنية والرياضية تخلق نوعا من الحيوية لدى التلاميذ

السؤال رقم 22 : هل ممارسة التربية البدنية والرياضية تخفف من الضغط النفسي للتلاميذ المرحلة الأولى و الثانية والثالثة والرابعة متوسط؟

الجواب	التكرار	النسبة %
نعم	15	% 93.75
لا	01	% 6.25

الجدول رقم (49): يبين النسبة المئوية لإجابة الأساتذة أن ممارسة التربية البدنية والرياضية تخفف من الضغط النفسي للتلاميذ المرحلة الأولى و الثانية والثالثة والرابعة متوسط.

من الجدول نلاحظ رقم (49) أن نسبة 93.75 % من إجابات الأساتذة كانت بنعم في حين نجد أن نسبة 6.25 % من الإجابات كانت بلا ، وعليه نستنتج أن التربية البدنية و الرياضية تخفف من الضغط النفسي إلى حد ما لكل المستويات التعليمية وخاصة في مرحلة التعليم المتوسط .



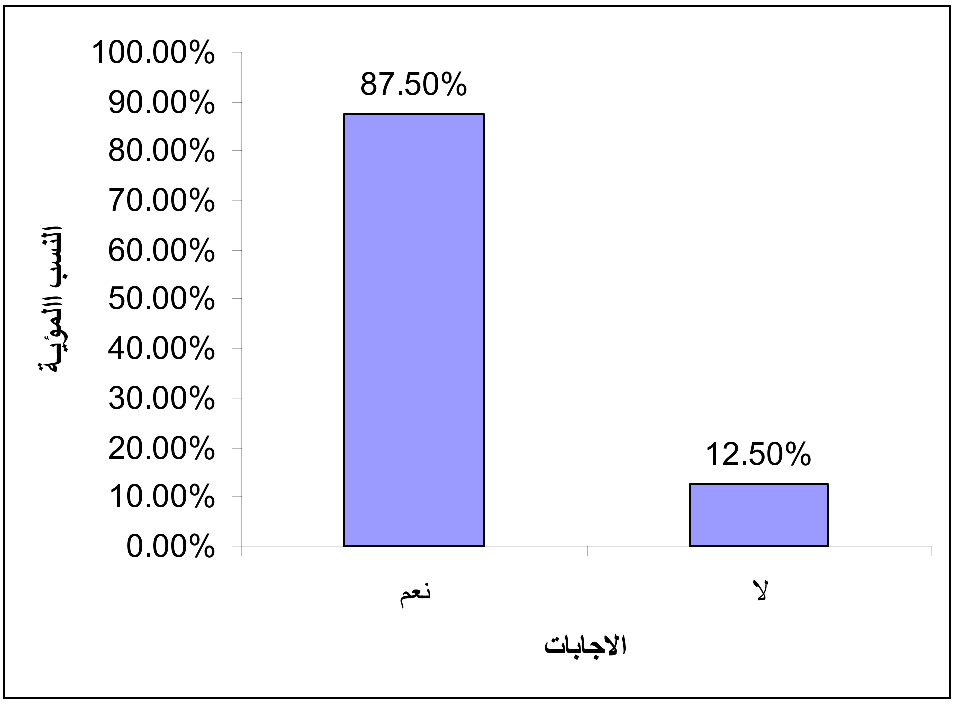
الشكل البياني رقم(47): يبين النسبة المئوية لإجابة الأساتذة أن ممارسة التربية البدنية والرياضية تخفف من الضغط النفسي للتلاميذ المرحلة الأولى و الثانية والثالثة والرابعة متوسط.

السؤال رقم 23: هل تعتقد أن ممارسة التربية البدنية والرياضية أسلوب وقائي لتخفيف من الضغط النفسي لدى التلاميذ المراهقين ؟

الجواب	التكرار	النسبة %
نعم	14	% 87.5
لا	02	% 12.5

الجدول رقم (50): يبين النسبة المئوية لإجابة الأساتذة أن ممارسة التربية البدنية والرياضية أسلوب وقائي لتخفيف من الضغط النفسي لدى التلاميذ المراهقين .

من الجدول رقم (50) يتبين لنا أن نسبة 87.5 % من إجابات الأساتذة كانت بنعم في حين نجد أن نسبة 12.5 % كانت بلا وعليه نستنتج أن التربية البدنية والرياضية وسيلة فعالة من الوسائل الوقائية لتخفيف من الضغط النفسي لدى التلاميذ المراهقين الذي ينجم عنه أعراض حادة تعرقل في غالب الأحيان إلى عدم التوازن النفسي والعضوي ، كما أن التمرينات الرياضية تحسن الاسترخاء وينتج عنها فوائد طبية علاجية مثل منع أو تقليل التعب وتفادي الاضطرابات النفسية الناتجة عن الضغوط وخفض وارتفاع الدم والتوتر الحاد (الرميلي وشحاتة.1981).



الشكل البياني رقم(48): يبين النسبة المئوية لإجابة الأساتذة أن ممارسة التربية البدنية والرياضية أسلوب وقائي لتخفيف من الضغط النفسي لدى التلاميذ المراهقين .

الفصل السابع

الاستنتاجات ومقارنة النتائج بالفرضيات والاقتراحات

1- استنتاجات المحاور:

1-1- استنتاج المحور الأول :

من خلال المقارنة بين التلاميذ التعليم المتوسط (ذكور – إناث) الممارسين للتربية البدنية و غير الممارسين كما في الجدول رقم (23) ، يظهر أنه يوجد اختلاف بينهم في مستوى الضغط النفسي غير أن هذا عند الغوص في أعماق البحث يظهر لنا أن التربية البدنية والرياضية تساهم في التخفيف من درجة الضغط النفسي بالنسبة للممارسين ، فهذا يظهر دورها الفعال بالنسبة إليهم أما غير الممارسين فهم عرضة إلى كل أشكال الضغوط السلبية المتعددة و لهذا نجدهم ينتهجون استراتيجيات أخرى للتعايش الإيجابي مع الضغط النفسي وتخفيف منه وهذا غير كافي للتخفيف من الضغوط المتراكمة التي يعانون منها . وهذا ما كدا عليه أنصار النظرية الوظيفية بان ضبط التوتر هو التحكم في النفس عندما تكون في حالة غير عادية فالتحكم فيها ليس سهل المنال ولا يمكن إدراكه إلا لذوي العقول الراجحة والنفوس الهادئة، ويرى العلماء هذه السمة وظيفة من الوظائف التي يمكن أن يكتسبها الفرد إلا عند ممارسته للنشاط البدني الرياضي فهو أثناء تلك الممارسة يتعرض لمواقف ومنها ما يتطلب جهدا بدنيا ومنها ما يتطلب جهدا عقليا ومنها ما يتطلب جهدا نفسيا وفي مواقف أخرى يستدعي حضورهم كلهم وبنسب مختلفة أي وجوب ممارسة الأنشطة الرياضية بجميع أشكالها والعمل على تشجيع الأفراد على المشاركة الايجابية للمقاومة ومواجهة الضغوط ، وكما أكد" غوتس ماتس" في نظريته أن الجسم البشري يحتاج إلى اللعب كوسيلة لاستعادة حيويته فاللعب وسيلة لتنشيط الجسم بعد ساعات العمل الطويلة ويساعد أيضا على استعادة الطاقة المستنفذة في العمل وهو مصدر مضاد لتوتر الأعصاب والإجهاد العقلي والنفسي، واعتبر" غوتس ماتس" ممارسة النشاط البدني الرياضي(اللعب) مصدرا لاسترجاع الطاقة المبذولة .

استنتاج المحور الثاني :

ومن خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (26) يتبين لنا أن هناك فرق في مستوى الضغط النفسي بين الذكور الممارسين و الإناث الممارسات للتربية البدنية والرياضية أي بمعنى أن الذكور اقل ضغطا مقارنة بالإناث ، وهذا راجع إلى خصائص مجتمعنا بطبيعته و ثقافته و معتقداته ،بحيث يفرض نوعا ما من القيود على الفتاة و لا يعطيها الحرية الكاملة كالفتى مما يجعلها تحت ضغوط كبيرة ، كالضغوط الدراسية و ضغط البيت و مسؤولياته ، و لهذا فالفتاة التي تمارس التربية البدنية

و الرياضية في الاكمالية تقوم بالتخفيف نوعا ما من المواقف الضاغطة والتوترات العنيفة ،و ذلك عكس الذكور الذين لهم الحرية في التصرف مع الضغوط من خلال ممارسة أنواع الأنشطة البدنية المختلفة كالأنشطة الترويحية خارج المؤسسات التربوية، ومنه يستطيعون الابتعاد عن البيئة المشحونة بالتوتر والمواقف المثيرة بسهولة التي تحدث ضغوطات متعددة و خاصة بالنسبة للذكور وبدرجة اقل عند الإناث بحيث تتحسن نفسيتهن من خلال ممارسة التربية البدنية والرياضية في المتوسطة. فلقد بين كل من **Tanik et Robbins** سنة 1979 في دراسة أجراها على طلاب الجامعات لتحديد استجاباتهم التوافقية للضغوط الأكاديمية، إلى أن الإناث أكثر تعرضا للضغط النفسي من الذكور وقد أدرك الإناث 12 حدثا على أنها أكثر إثارة للضغط النفسي.

3-1 - استنتاج المحور الثالث:

من خلال ظهور نتائج المقارنة بين مستوى الضغط النفسي لتلاميذ السنة الأولى، ، والرابعة متوسط ، الذكور و الإناث الممارسين للتربية البدنية والرياضية كما في الجدول رقم (27) يتضح لنا أنه يوجد اختلاف في درجة الضغط النفسي بينهما ،حيث يتضح لنا أن تلاميذ السنة الرابعة الممارسين أكثر تعرضا للضغوط مقارنة بالمستويات الأخرى (السنة الأولى) وهذا نتيجة تغيرات المراهقة المعددة من كل الجوانب وكذلك دور عامل السن و التدرج في المستوى التعليمي التربوي من حيث الكثافة البرامج الدراسية وطريقة التدريس وكذا الشعور التلاميذ بالمسؤولية مباشرة والمضايقات في تجاوز هذه المرحلة التي تعتبر لهم مرحلة مصير ومستقبل مما ينجم عن ذالك معانات نفسية وحالة عدم التوازن النفسي واجتماعي .

2- مقارنة النتائج بالفرضيات :

الفرضية الجزئية الأولى:

من خلال نتائج اختبار مقياس إدراك الضغط النفسي المتحصل عليها عن طريق المعالجة الإحصائية المبينة في الجدول رقم (23) يتبين لنا انه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الضغط النفسي بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية لمرحلة التعليم المتوسط، غير أن هذا عند الغوص في أعماق البحث و بالعودة إلى المقارنة بينهم هذا يعني أن التربية البدنية والرياضية تساهم في التخفيف من درجة الضغط النفسي للتلاميذ ، فهذا يظهر دورها الفعال بالنسبة للممارسين ، أما غير الممارسين فهم ينتهجون استراتيجيات أخرى للتعايش الإيجابي مع

الضغط النفسي وهذا غير كافي ، كما تعتبر التربية البدنية والرياضية المتنفس الوحيد لغالبية التلاميذ وهذا نظرا لخصائص مجتمعنا الثقافية والمكانة الاجتماعية والاقتصادية فممارسة الأنشطة الرياضية وسيلة هامة للتخفيف من الضغوط والتوترات الحادة ،وهنا تظهر لنا أن الفرضية الأولى محققة.

الفرضية الجزئية الثانية:

من خلال نتائج اختبار مقياس إدراك الضغط النفسي المتحصل عليها عن طريق المعالجة الإحصائية كما في الجدول رقم (26) ، توصلنا إلى انه يوجد اختلاف درجة الضغط النفسي بين الجنسين الممارسين للتربية البدنية والرياضية غير أن هذا عند الغوص في أعماق البحث و بالعودة إلى المقارنة بين الذكور والإناث الممارسين في مستوى الضغط النفسي نجد أن التربية البدنية والرياضية تساهم في التخفيف من درجة الضغط النفسي للذكور أكثر من الإناث ، حيث أن الإناث أكثر عرضت للضغوط من الذكور و لهذا فالفتاة التي تمارس التربية البدنية و الرياضية في الاكمالية تقوم بالتخفيف نوعا ما من درجة الضغط النفسي و تجد فرصة كبيرة من خلال ممارسة التربية البدنية والرياضة للترويح عن النفس مقارنة بالذكور الذين لديهم فرص أخرى للترويح عن النفس ، وحيث أنهم يتمتعون بحرية أكثر من الإناث في مجتمعنا ، وبالتالي يستطيعون الابتعاد عن البيئة المشحونة بالتوتر والمواقف المثيرة بسهولة التي تنتج ضغوطات و بالتالي تتحسن نفسيتهم ،وهنا تظهر لنا أن الفرضية الثانية محققة.

الفرضية الجزئية الثالثة:

من خلال نتائج اختبار مقياس إدراك الضغط النفسي المتحصل عليها عن طريق المعالجة الإحصائية المبينة في الجدول رقم (27) يتبين أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة ضغط النفسي بين المستويات التعليمية(الأولى والرابعة) من مرحلة التعليم المتوسط الممارسين للتربية البدنية و الرياضية،بحيث نجد أن درجة الضغط مرتفعة عند السنة الأولى والرابعة أكثر من السنة الثانية والثالثة وهذا يدل على أن الانتقال من مرحلة تعليمية إلى أخرى تخلق لدى الطلبة نوع من التوتر والقلق ، بحيث يعيش المراهق المتمدرس مشكل التكيف والاندماج الاجتماعي(المدرسي) في البيئة التي يدرس فيها بالإضافة إلى تطورات مرحلة المراهقة التي يتعرض لها التلاميذ وكذالك الضغوط الدراسية مثل تدرج البرامج التعليمية ولامتحانات وخاصة بالنسبة السنة الرابعة الذين يواجهون امتحان مصيري (شهادة التعليم الأساسي)، وهنا تظهر لنا أن الفرضية الثالثة محققة.

تابع مقابلة النتائج بالفرضيات من خلال تحليلنا لنتائج الاستبيان الموجه للأساتذة واستنتاجاته وأثناء مقارنة أهم النتائج بالفرضيات البحث تبين مايلي:

الفرضية الجزئية الأولى:

تحققت الفرضية الأولى والتي فيها افترضنا أن هناك اختلاف في مستوى الضغط النفسي بين الممارسين و غير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية فمن خلال الجدول رقم 02، 04، 08، 09، 12، 13، 14، 17، 18، 23 تبين لنا على وجود اختلاف واضح بين الممارسين وغير الممارسين وهذا نتيجة التصريح الذي أكد عليه الأساتذة من خلال أرائهم بحيث نجد أن الممارسين يمتازون باستقرار انفعالي (العاطفي والوجداني) مبين في الجدول رقم 08 ، 09 وإشباع الحاجات المعرفية والفهم وهذا ما يدل عليه الجدول رقم 02، 04 وكذا تتضح القدرة على التكيف من خلال الجدول رقم 12، 13، 14 كما نجد إن ممارسة التربية البدنية والرياضية اثر في الوقاية من الاضطرابات السلوكية (الصحة النفسية) وهذا ما يدل عليه الجدول رقم 17، 18، 23 . وعليه نستنتج أن هناك فرق واختلاف في الحالة النفسية بين الممارسين وغير الممارسين في مواجهة الضغط.

الفرضية الجزئية الثانية:

تحققت الفرضية الثانية والتي فيها افترضنا أن هناك اختلاف في مستوى الضغط النفسي بين الجنسين الممارسين للتربية البدنية و الرياضية ولصالح الذكور.

فمن خلال الجدول رقم 19، 20، 21 ، 23 تبين لنا على وجود فروق واضحة بين الجنسين التصريح الذي أكد عليه الأساتذة من خلال أرائهم.

الفرضية الجزئية الثالثة:

تحققت الفرضية الثالثة لتي فيها افترضنا أن هناك اختلاف في مستوى الضغط بين المستويات التعليمة (الأولى والثانية والثالثة والرابعة) من مرحلة التعليم المتوسط الممارسين للتربية البدنية و الرياضية. أي وجود اختلاف في مستوى الضغط النفسي بين المستويات التعليمة(الأولى والرابعة)

فمن خلال الجدول رقم 19، 22 تبين لنا على وجود فروق واضحة بين المستويات التعليمية الممارسين للتربية البدنية و الرياضية وهذا نتيجة لاختلاف النمو النفسي والبدني في هذه المرحلة تحت تأثير المراهقة وكذا نوعية النشطة المبرمجة في كل مستوى بإضافة إلى التكوين المعرفي واختلاف مناهج وبرامج مادة التربية البدنية والرياضية التي أكد عليها الأساتذة من خلال أرائهم.

3- الاستنتاجات :

من خلال الدراسة الميدانية التي أجريناها وتحليلات نتائجها توصلنا إلى استنتاج مايلي :

- الحياة الاجتماعية والبيئية لا تخلوان من المواقف الضاغطة وكل المتمدرسين المراهقين ككل معرضين للضغط .
- لا يوجد تلاميذ (مراهقي) الوسط التربوي محصنين من الضغط النفسي في مواقف الحياة العامة أو التربوية والتعليمية بصفة خاصة، وليس لديهم وسائل يملكونها في غالب الأحيان لحمايتهم من تلك الضغوط النفسية المختلفة.
- الوسيلة الوحيدة التي تلاءم التلاميذ في الوسط التربوي في التخلص من بعض أثار الضغوط النفسية هي ممارسة الأنشطة الرياضية المتنوعة من خلال حصص التربية البدنية والرياضية بشكل منظم ومدروس.

يكون الفرق واضحا في مستوى الضغط النفسي بين الذكور والإناث ومدى تأثر الإناث بالضغوط في غالب الأحيان، وهذا رغم الممارسة الأنشطة الرياضة إلا انه غير كافي بالنسبة لهم.

- يعود الفرق في درجة الضغط النفسي بين الجنسين إلى عامل المساندة والدعم في لمجتمعنا للذكور أكثر مقارنة بالإناث.

يعود الفرق في درجة الضغط النفسي لدى التلاميذ حسب المستويات التعليمية إلى عامل التكيف ودرجة الاندماج الاجتماعيين.

4- الاقتراحات:

ومن خلال النتائج المتحصل عليها سابقا أمكننا الخروج بالاقتراحات التالية :

- التكوين الجيد لإطارات التربية البدنية والرياضية خاصة من الجانب النفسي .
- زيادة عدد الحصص للتربية البدنية والرياضية في الأسبوع .
- توعية الأولياء و خاصة الذين يمنعون أولادهم من ممارسة التربية البدنية والرياضية و ذلك من خلال إظهار المحاسن والمزايا التي تتميز بها الرياضة من الناحية النفسية .
- توعية التلاميذ جيدا و إبراز الدور الذي تلعبه التربية البدنية والرياضية في الجانب النفسي .
- يجب أن يكون لكل جنس برنامجه الخاص في حصة التربية البدنية والرياضية .
- معاملة التلميذ معاملة حسنة و برفق حتى يتسنى له تجاوز الصعوبات و المشاكل بسهولة .
- مراعاة النمو النفسي والبدني لدى المراهقين عند وضع برامج التربية البدنية والرياضية.
- إشراك المرشد النفسي في مسايرة دروس التربية البدنية والرياضية (المشاركة في العملية التربوية والتوجيهية)
- تشخيص حالة الضغط من الجوانب النفسية والاجتماعية والبيئية من حيث مصدرها و أسبابها والإعراض التي تظهر على التلميذ المراهق..
- التوعية بضرورة وجود أخصائي في علم النفس التربوي في الطاقم التربوي وبصفة دائمة في المحيط الدراسي حتى يمكن التلاميذ المراهقين مواجهة والتقليل من الضغط والتحكم فيه.
- إبراز مدى مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية في التقليل من الضغوط النفسية الشائعة في الوسط التربوي.
- إجراء دراسة مقارنة بين المنهاج الجديد (المقاربة بالكفاءات) للتربية البدنية والرياضية و المنهج القديم وأثرهما على نفسية المراهق.

الخاتمـــــة :

في الختام هذه الدراسة والتي كان الهدف منها معرفة مدى مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من الضغط النفسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط،أثبتت نتائج الدراسة الميدانية بعد تحليلنا للنتائج عليها انه هناك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين الممارسة وغير الممارسة في درجة الضغط النفسي، وبين الجنسين الممارسين ، وبين المستوين التعليميين (الأولى والرابعة من التعليم المتوسط) الممارسين عند المستوى (0.05) مما يثبت لنا صحة الفرضيات الجزئية التي اعتمدنا عليها في البحث كحلول مؤقتة ، وبالتالي إثبات صحة الفرضية العامة.

ومن خلال دراستنا و تحليل نتائج الاستبيان الموجه لأساتذة التربية البدنية والرياضية لمرحلة التعليم المتوسط نستنتج بان للتربية البدنية والرياضية أهمية كبيرة سواء في المؤسسات التعليمية أو خارجها ، وهذا نظرا لطبيعة المادة كونها تطبيقية ، كما لها فوائد جسمية ، حركية ، اجتماعية ، عقلية ، ونفسية ... الخ .وقد توصلنا من بحثنا هذا إلى مايلي:

- مستوى الضغط النفسي عند تلاميذ التعليم المتوسط على العموم ضغط مرتفع وخاصة السنة النهائية من التعليم المتوسط.
- ممارسة التربية البدنية والرياضية تؤثر في درجة الضغط النفسي حسب المستوى التعليمي (مرحلة التعليم المتوسط)
- ممارسة التربية البدنية و الرياضية دور في التخفيف من درجة الضغط النفسي عند إناث التعليم المتوسط.

-التربية البدنية و الرياضية دور هام في تخفيف من حدة و درجة الضغط النفسي عند التلاميذ التعليم المتوسط باعتبارهم يمرون بمرحلة صعبة ، المتمثلة في التحضير لامتحان شهادة التعليم المتوسط. هذه الأخيرة التي ستقرر انتقالهم إلى المرحلة الثانوية والمستقبل بصفة عامة ، وما يتعرض له التلميذ من ضغوطات لاجتياز هذه المرحلة و عليه، فهم في حاجة ماسة إلى التخفيف من هذه المشاكل .

- التربية البدنية و الرياضية تعتبر بمثابة وسيلة من بين الوسائل الوقائية التي تساعد على التخفيف من درجة الضغط ، إلا أن هذا التخفيف يظهر جليا عند الذكور الممارسين أكثر من الإناث الممارسات و قد يرجع ذلك لطبيعة المجتمع الجزائري الذي يجد فيه الذكور حرية أكثر من الإناث فيما يخص كيفية التعايش الإيجابي من الضغط ، و لهذا يبقى لنا أن نشير إلى أن نتائج المتوصل إليها في نظرتنا تدعوا إلى المزيد من الاهتمام بهذه المادة .

المراجع والمصادر باللغة العربية :-

1- أبو الفتوح رضوان/ المراهقة في المدرسة والمجتمع- المكتبة لأنجلو مصرية – ط3 – 1973.

2- أبو حامد الغزالي / 1306ه.

3- أحمد الفينيش / أصول التربية – منشورات الجامعة المفتوحة .

4- أحمد رضا / تمن اللغة- مكتبة الحياة- ط1- بيروت-.1965

5- أحمد فؤاد الأهواني / 1967م.

6- أحمد عبد الرحمان – لغة حياة والتشريع- العدد الأول – مؤسسة شباب جامعة.

7- أحمد شبشوب / علوم التربية – المؤسسة الوطنية للكتاب – .1991

8- أحمد مختار عضاضة / التربية العملية التطبيقية في المدارس العراقية والتكميلية – مؤسسة الشرق الأوسط للطباعة والنشر – ط 3 . 1994 .

9- إدوار موراي الدافعية والانفصال ترجمة أحمد العزيز سلامة مراجعة عثمان نجاتي ط1 دار المشرق 188.

11- أمين أنور الخولي – أصول التربية البدنية والرياضية : التاريخ – المدخل – الفلسفة دار الفكر العربي القاهرة : 1997.

12- أمين أنور الخولي / الرياضة والمجتمع – عام المعرفة – المجلس الوطني والفنون و الأدب – الكويت 1996

13-أسامة كامل راتب، قلق المنافسة – ضغوط التدريب، احتراق الرياض، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997..

14- أسامة كامل راتب، علم النفس الرياضة – المفاهيم، التطبيقات – دار الفكر العربي القاهرة2000

15- أسامة كامل راتب، تدريب المهارات النفسية – تطبيقات في المجال الرياضي، ط 1، القاهرة،دار الفكر العربي 2000، ص .196

16- أسامة كامل راتب- احتراق الرياضي بين ضغوط التدريب والإجهاد الانفعالي - ط1- القاهرة- دار الفكر العربي- 1997

13- البهى فؤاد السيد / الأسس النفسية للنمو – دار الفكر العربي- القاهرة – ط4 – .1975

17- جبران مسعود/ رائد الطلاب – دار العلم للملايين بيروت- لبنان- .1998

18- جوادي خالد / مذكرة ماجستير في التربية البدنية – دالي إبراهيم – الجزائر – .2001

19- جان بنجمان ستورا، الاجهاد اسبابه وعلاجه ،تعريب : انطوان الهاشم ،ط1 ،لبنان منشورات عويدات،1997.
20- حامد عبد السلام زهران / علم النفس النمو – الطفولة والمراهقة – عالم الكتب –القاهرة – 1983.
21- حسن عوض - طرق التدريس في التربية البدنية – مطبعة النهضة القاهرة – مصر 1969.
22- حسن شلتوت وآخرون/ التنظيم والإدارة في التربية الرياضية دار الكتاب الحديث الكويت 1990.
23- ليندا دافيدون ، الشخصية ،الدافعية الانفعالات ،ترجمة :سيد الطوب ومحمود عمر ط1 ،مصر ،الدار الدولية للاستثمارات الثقافية ،2000 .
24- راتب أحمد قبيعة الأسيل القاموس العربي الوسيط – دار الراتب الجامعية – ط 1 1999.
25- زحاف محمد- العلاقات الاجتماعية للتلاميذ خلال حصة التربية البدنية وانعكاساتها على السمات الانفعالية- مذكرة ماجستير في التربية البدنية والرياضة – جامعة الجزائر 2001.
26- زفاف خالد/ العلاقات الاجتماعية لتلميذ الطور 3 – مذكرة ما جيستار- الجزائر- 2000.
27- سعد جلال-محمد جسن علاوي/ علم النفس الرياضي- دار النهضة العربية- ط2- .1982
28- سعدية محمد علي بهادر / سيكولوجية المراهقة – دار البحوث العلمية – ط1 – .1980
29- صالح العبودي / أثر السلطة الأبوية على النمو الاجتماعي للمراهق – مذكرة ليسانس – معهد علم النفس وعلوم التربية – الجزائر- .1989
30- صالح عبد العزيز/ التربية وطرق التدريس ج1 دار المعارف- القاهرة- مصر- 1968 .
31- عبد الحميد نشواتي / علم النفس التربوي- دار الفرقان للنشر والتوزيع- الأردن- ط3-.1987
32- عبد الرحمان عيسوي -دراسات في علم السلوك الإنساني- منشأة المعارف مصر.
33- عبد الرحمن عيسوي / سيكولوجية الجنوح - منشأة المعارف – الإسكندرية – 1984.
34- عبد الرحمن عيسوي / معالم علم النفس – دار النهضة العربية – بيروت – 1984.
35- د.عبد العلي الجسماني / سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية - الدار العربية للعلوم- لبنان- ط1- 1999 .
36- عفاف عبد الكريم/ طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية- منشأة المعارف- الإسكندرية 1993.
37- عمر محمد الشيبانين / الأسس النفسية التربوية لرعاية الشباب- دارا لثقافة- بيروت- بدون سنة.

38- د. فاخر عاقل / معالم التربية – بيروت – دار العلم – ط2 – 1968.
39- قاسم حسن حسين / علم التدريب الرياضي للمرحلة 4 – جامعة بغداد – العراق.
40- كمال الدسوقي / النمو التربوي للطفل المراهق- دار النهضة العربية-بيروت-ط1-.1979
41- مالك سليمان مخول / علم النفس الطفولة والمراهقة – مطابع مؤسسة الوحدة- القاهرة – 1981.
42- محمد العربي/ التدريب العقلي في المجال الرياضي- ط1- القاهرة- دار الفكر العربي- 1996.
43- محمد الأفندي/علم النفس الرياضي والأسس النفسية للتربية البدنية- عالم الكتب- القاهرة- 1965.
44- محمد إسماعيل / سوء التوافق الدراسي لدى المراهقين وتشخيصه وعلاجه – مطبعة الكاهنة – الجزائر - ط1 -1984.
45- محمد حسن أوعية منهج علم النفس الرياضي دار المعارف مصر 1977 .
46- محمد حسن علاوي علم النفس الرياضي ط8 دار المعارف القاهرة .1992
47- محمد حسن علاوي / علم النفس الرياضي – دار المعارف- القاهرة – ط8 – 1994 .
48- محمد رفعت / المراهقة وسن البلوغ- دار المعارف للطباعة والنشر- بيروت – 1974.
49- محمد عاطف غيث قاموس علم الاجتماع جامعة الإسكندرية الهيئة المصرية العامة للكتاب1979.
50- محمد عوض بسيوني / نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية – ديوان المطبوعات الجامعية- الجزائر ط2- 1992.
51- محمد عماد الدين إسماعيل / النمو في مرحلة المراهقة - دار القلم- الكويت – ط1- 1982.
52- محمد مصطفى زيدان/ النمو النفسي للطفل والمراهق. أسس الصحة النفسية– دار الشرق– جدة 1979.
53- محمد مصطفى زيدان / نظريات التعلم وتطبيقاتها التربوية – د.م.ج – الجزائر- 1989.
54- محمود حسن شمال/الاضطرابات النفسية والمناخ الأسري-دار الآفاق العربية- بدون سنة .
55- محي الدين مختار / محاضرات في علم النفس التربوي –د.م.ج-قسنطينة- 1988.
56- مصطفى فهمي / سيكولوجية الطفولة والمراهقة – دار الآفاق الجديدة – بيروت– ط2-.1991
57- مزياني فتيحة، أثر الضغط المهني والمميزات النفسية على الصحة والرضا المهنيين، أطروحة ماجستير غير منشورة، علم نفس العمل والتنظيم، جامعة الجزائر، 97/.1998
58- ميخائيل إبراهيم أسعد / مشكلات الطفولة والمراهقة – دار الآفاق الجديدة – ط2 – 1994.

59- ميخائيل خليل عوض/مشكلات المراهقين في المدن والريف- دار المعارف-القاهرة-ط1-1971.
60- المنجد في اللغة والأعلام / دار المشرق – بيروت – ط 29 – 1987.الكاهنة – الجزائر - ط1 -1984 .
61- مناهج التعليم المتوسط للتربية البدنية والرياضية وزارة التربية الوطنية الجزائر 1996 .
62- مناهج التربية البدنية والرياضية للتعليم المتوسط مطبعة الديوان الوطني للتعليم والتكوين عن بعد الجزائر أفريل 2000.
63- محمد حسن علاوي، سيكولوجية الاحتراق للاعب والمدرب الرياضي، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998.
64- مزياني فتيحة، أثر الضغط المهني والمميزات النفسية على الصحة والرضا المهنيين ، أطروحة ماجستير غير منشورة ، علم نفس العمل والتنظيم، جامعة الجزائر، 97/1998 ..
65- محمد العربي، التدريب العقلي في المجال الرياضي، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1996.
66- علي ألبيك وآخرون- راحة الرياضي- الإسكندرية-منشأة المعارف- د.ت.
67- علي عسكر، ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، ط3، القاهرة، دار الكتاب الحديث، 2003
68- فاخر عاقل – معجم علم النفس- بيروت- دار العلم للملايين- 1971.
69- جان بنجمان ستورا- الإجهاد أسبابه وعلاجه- تعريب: أنطوان إ. الهاشم- ط1- لبنان- منشورات عويدات- 1997.
70- فاروق السيد عثمان ، القلق وإدارة الضغوط النفسية ،ط1 ،القاهرة ،دار الفكر العربي 2001
71- هارون الرشيدي، الضغوط النفسية- طبيعتها، نظرياتها- القاهرة، دار الفكر العربي، 1999.

المصادر والمراجع باللغة الأجنبية:-

1- B. Reymond - Rinier./le développement social de l'enfant et l'adolescent . MARDAGA. 1980.

2-Dominguez – Jordan Daniel – Suicide Adolescent. N° 20 Décembre1993

3- ISABELLE PAULHAN, MARC BOURGOIS, OP cite.

4- J.c le beuf –l'éveil sportif. Édition l'école des classiques africain paris.

5- OLIVIER LUMINET- OP. cite.

6- PERLUIGI GRAZIANI, JOEL SWENDSEN, Op. , cite.

7- VAN SCHAGEN KH. –Rôle de l'éducation physique dans le développement de la personnalité. p.u.f. paris.

8- THOMAS RAYMOND, la préparation psychologique du sportif, 2eme ed, paris, ed Vigot, 1997

9- D. Servant, J. Parquet, Stress, anxiété et pathologies médicales, Paris, MASSAN, 1995; P40.

10- S. SERVENT, PH. J. PARQUET, op Cite 41.

11- MARC SCHWOB, Le stress, France, Ed Dominos Flandrion, 1999

12- FERRIRI et autres, Op.

13- XARINE BUI- introduction a la psychologie du sport, paris, ed Chiron, 2000.

FERRIRI et autres, OP cite - 14

15- PIERLUIGIGRAZIANI, JOEL SWENDES, Le Stress- émotion et

16- stratégies d'adaptation France, ed. NATHAN, 2004,16- RIPOLL et autres, psychologie du sport Question actuelles, Paris, ed. Revue EPS, 1995

17- Encyclopédie Microsoft Encarta, 2006

18- PIERRE LOO et autres, le stress permanent- réaction, adaptation de l'organisme aux aléas existentiels 3eme ed, Paris, ed. MASSOM, 2000

الملاحق

- استبيان إدراك الضغط النفسي الخاĩ بتلاميذ مرحلة التعليم المتوسط:

- Ŭن بصدد انجاز عمل في إطار تحضير مذكرة ماجستير بدف القيام بدراسة مساƵة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من درجة الضغط النفسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط .

نرجو منكم الإجابة على العبارات بوضع العلامة (×) في الخانة التي تصف أكثر ما ينطبق عليŌ عموما و ذلŌ خلال السنة الدراسية.

الجنÈ : ذكر ☐ أنثى ☐

ممارس للتربية البدنية والرياضية : نعم ☐ لا ☐

	كثيرا	عادة	أبدا	أحيانا
1- تشعر بالراحة	☐	☐	☐	☐
2- تشعر بوجود متطلبات لديŌ	☐	☐	☐	☐
3- أنǨ سريع الغضب	☐	☐	☐	☐
4- لديŌ أشياء كثيرة للقيام با :	☐	☐	☐	☐
5- تشعر بالوحدة أو العزلة	☐	☐	☐	☐
6- تجد نفسŌ في مواقف صراعية :	☐	☐	☐	☐
7- تجد نفسŌ تقوم بأشياء تحب فعلها	☐	☐	☐	☐
8- تشعر بالتعب	☐	☐	☐	☐
9- تخاف من عدم استطاعتŌ إدارة الأمور لبلوǧ الهدف	☐	☐	☐	☐
10- تشعر بالهدوء	☐	☐	☐	☐
11- لديŌ عدة قرارات لاتخاذها	☐	☐	☐	☐
12- تشعر بالإحباط	☐	☐	☐	☐

13- أنǨ مليء بالحيوية ....

14- تشعر بالتوتر ....

15- تبدوا مشاكلاŌ بأŒا ستتراكم ....

16- تشعر بأنŌ في عجلة من أمرك ....

17- تشعر بالأمن والحماية ....

18- لديŌ عدة مخاوف ....

19- أنǨ تحǨ ضغط مميǨ مقارنة بالأشخا ǐ الآخرين ....

20- تشعر بفقدان العزيمة ....

21- تمتع نفسŌ ....

22 – أنǨ خائف من المستقبل ....

23- تشعر بأنŌ قمǨ بأعمال ملزم بها و ليȄ لأنŌ تريدها ...

24- تشعر بأنŌ وضع انتقاد و حكم ....

25- أنǨ شخص خال من الهموم ....

26- تشعر بالإŒاك أو التعب الفكري ....

27- لديŌ صعوبة الاسترخاء ....

28- تشر بعبء المسؤولية ....

29- لديŌ وقǨ الكافي لنفسŌ ....

30- تشعر أنŌ تحǨ ضغط مميǨ ....

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

جامعـة الجزائر

معهد التربية البدنية والرياضية

قدم هذا الاستبيان لاستكمال رسالة الماجستير

بعنوان:

مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف

من الضغط النفسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة

أخي الأستاذ:

قصد تحضير دراسة ميدانية حول مساƵة حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من الضغط النفسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة، أرجو منكم الإجابة على الاستبيان بصراحة إذا أمكن لليȪ تعلمŌ أنه إجابتـŌ الدقيقـة تخدم البحȪ العلمي وسيكون لها أثر كبير في صدة نتائǰ هذ۩ الدراسة.

والمطلوب منŌ أخي الأستاذ (ة) هو وضع أي علامة تفضلها في الخانة التي تراها مناسبة، ولŌ جزيل الشـكر والاحترام.

- السؤال رقم (01): هل ترى أن حصص التربية البدنية والرياضية تحسن فعلا من المستوى التعليمـي للتلميـذ؟

نعم ☐ لا ☐

- السؤال رقم (02): في رأيك هل درجة الفهم للدروس عند التلاميذ الممارسين أكثر مقارنـة بالتلاميـذ غـير الممارسين للتربية البدنية والرياضية؟ نعم ☐ لا ☐

- السؤال رقم (03): هل منهاج التربية البدنية والرياضية لمرحلة التعليم المتوسط يتلاءم مع التكـوين النفسـي والمعرفي والتربوي لدى المتعلمين؟ نعم ☐ لا ☐

- السؤال رقم (04): هل المتعلمين غير الممارسين للتربية البدنية والرياضية قادرين على متبعة الدراسـة بشـكل الطبيعي ؟

نعم ☐ لا ☐

- السؤال رقم (05): هل يرتفع التحصيل الدراسي لدى الممارسين عن غير الممارسين للتربية البدنية والرياضـية؟

نعم ☐ لا ☐

- السؤال رقم (06): هل التحضير النفسي من خلال إجراء درس التربية البدنية والرياضية يسهم في تعديل سلوك التلاميذ واستجاباتهم وانفعالاتهم؟ نعم ☐ لا ☐

- السؤال رقم (07): هل يشعر التلاميذ بالارتيـاح أثنـاء ممارسـتهم لحصـة التربيـة البدنيـة والرياضـية؟

نعم ☐ لا ☐

- السؤال رقم (08): هل تلاحظ أن ممارسة درس التربية البدنية والرياضية تجعل التلاميذ يتحكمون في انفعـالاتهم وأعصابهم؟ نعم ☐ لا ☐

- السؤال رقم (09): هل ترى أن ممارسة التربية البدنية والرياضية تهذب سلوك التلاميذ ويجعلهم أكثر هـدوءا؟

نعم ☐ لا ☐

- السؤال رقم (10): هل تعتقد أن درس التربية البدنية والرياضية من الوسائل البداغوجية التي تخفف من التـوتر والقلق والإحباط؟ نعم ☐ لا ☐

- السؤال رقم (11): هل ترى تغير في سلوكات التلاميذ بعدم مرور عدة أسابيع من الممارسة المستمرة؟

نعم ☐ لا ☐

- السؤال رقم (12): هل المتعلمين غير الممارسين للتربية البدنية والرياضية قادرين على متابعة الدراسـة بشـكل طبيعي؟ نعم ☐ لا ☐

- السؤال رقم (13): هل يرتفع التحصيل الدراسي لدى الممارسين عن غير الممارسين للتربية البدنية والرياضـية؟

نعم ☐ لا ☐

- السؤال رقم (14): هل تعتقد أن ممارسة حصص التربية البدنية والرياضية تكشف عن بعض الأغراض التي تدل على الضغوط النفسية لدى المتعلمين؟ نعم ☐ لا ☐

- السؤال رقم (15): هل لاحظتم أغراض توحي بأن المتعلمين في حالة نفسية غير عادية من خـلال انجـاز درس التربية البدنية؟ نعم ☐ لا ☐

- السؤال رقم (16): هل تعتقد أن درس التربية البدنية والرياضية يعدل من الحالات النفسية المضطربة كـالخوف والتوتر وعدم الأمان لدى المتعلمين (الأولى والرابعة) متوسط بنفس الدرجة؟

نعم ☐ لا ☐

- السؤال رقم (17): هل لاحظتم أن الممارسين لحصص التربية البدينة والرياضية لهم القدرة علـى الاسـتيعاب للمعارف وقابليته في التكيف؟ نعم ☐ لا ☐

- السؤال رقم (18): في رأيك هل يمكن للمتعلمين التعبير عن سلوكاتم من خلال ممارسة النشاط الرياضي؟

نعم ☐ لا ☐

السؤال رقم (19): هل تلاحظ من خلال حصص التربية البدنية والرياضية نوعا بين الجنسين؟

نعم ☐ لا ☐

- السؤال رقم (20): هل ترى أن ممارسة التربية البدنية والرياضية تقلل من التوتر والقلق والإحباط بصفة أكبر لدى: الذكور ☐ الإناث ☐

- السؤال رقم (21): هل ترى أن ممارسة حصص التربية البدنية والرياضية تخلق نوعا من الحيوية لدى التلاميذ بصفة أكبر لدى:

الذكور ☐ الإناث ☐

- السؤال رقم (22): هل ممارسة التربية البدنية والرياضية تخفف من الضغط النفسي لتلاميذ المرحلة الأولى و الثانية متوسط الثالثة والرابعة متوسط ؟ نعم ☐ لا ☐

- السؤال رقم (23): هل تعتقد أن ممارسة التربية البدنية والرياضية أسلوب وقائي للتخفيف من الضغط النفسي لدى التلاميذ المراهقين؟ نعم ☐ لا ☐

فهرس المحتويات

فهرس المـحتويات

عنوان الموضوع	الصفحة

الشكر والتقدير .... أ
الإهداء.. ب
الآية .... ج
قائمة المحتويات .... د
قائمة الجداول .... ه
قائمة الأشكال .... و
المقدمة 01

الباب الأول (الدراسة النظرية)

الفصل الأول (التمهيدي)

التعريف بالبحث

2- الإشكالية.. 05
3- فرضيات البحث 08
4- أهداف البحث 09
5- أهمية البحث 09
6- التعاريف الإجرائية لمصطلحات البحث 10
6-1- التربية البدنية والرياضية 10
6-2- درس التربية البدنية والرياضية 10
6-3- المراهقة 10
6-4- الضغط النفسي 11
6-5- مرحلة التعليم المتوسط 11
7- الدراسات السابقة والمشابهة (الأجنبية) 11
8 - الدراسات السابقة والمشابهة (العربية) 13

الفصل الثاني :(التربية البدنية والرياضية)

1- تمهيد 16
2- مفهوم التربية البدنية 17
3- التربية البدنية والرياضية 18
4- التفسيرات النفسية و الاجتماعية للتربية البدنية والرياضية 18
4-1- نظرية الطاقة الزائدة :(سبانسر تشيلر) 19
4-2- نظرية الترويح:(غوتس ماتس).. 19
4-3- نظرية الميراث: (ستانلي هول) 19
4-4- نظرية الوظيفية: (FUNCTINALIST) 20
أ - ضبط التوتر... 20
ب- التكامل الاجتماعي.. 21
ج- تحديد الهدف 21
4-5- نظرية الصراع 22
أ- التحكم 22
ب- التحويل 23
ج- العنصرية 23
5- أهمية التربية البدنية والرياضية 24
5-1- تنمية القدرات والمهارات الحركية 24
5-2- التنمية الاجتماعية 25
5-3- تنمية القدرات المعرفية 26
5-4- من الناحية النفسية 26
6- درس التربية البدنية والرياضية... 27
6-1- واجبات درس التربية البدنية... 27
6-2- بناء درس التربية البدنية... 28
7- أهداف التربية البدنية والرياضية 28
8- الدوافع المرتبطة لممارسة النشاط البدني الرياضي.................................. 29
9- العوامل التي تساهم في تشكيل دوافع الفرد للإقبال على ممارسة النشاط البدني الرياضي 30
9-1- الدوافع المباشرة لممارسة النشاط البدني الرياضي................................ 31
9-2- الدوافع غير المباشرة لممارسة النشاط البدني الرياضي.......................... 31

خلاصة 32

الفصل الثالث
الضغط النفسي

1- تمهيد 36
2- مفهوم الضغط النفسي 37
3- المقاربة التاريخية للضغط 40
4- الموقف الضاغط 41
5- تقييم الضغط 41
6- نظريات الضغوط 43
6-1- نظرية "هانزسيلي"(Hans Selye)... 44
6-2- نظرية "كيلي"(Kelly) (1955- 1963) 45
6-3- نظرية "لازروس" (LAZARUS) (1970) 45
6-4- نظرية "سبيلبرجر"(Spielberger)1972 46
6-5- نظرية "هنري موراي"(H.Murrey) 46
6 – 6- نموذج هوبفول 1988 47
6- 7 – نموذج كوبر.. 47
7- الاستجابة للضغط النفسي 48
8- أنواع الضغط 51
8-1 -الضغط السالب 51
8-2- الضغط الايجابي 51
9- أنماط الضغط النفسي 52
9-1- النموذج المنبسط (A) 53
9-2- النموذج المنطوي(C)... 53
9-3- النموذج الوسط (B) 53
10- العوامل المؤثرة في الضغوط النفسية 53
11- الضغوط والمرض 54
12- مقاومة الضغوط 57
12-1- تعريف المقاومة 57
12-2- استراتيجيات المقاومة وأنواعها 58
12-3- أساليب مواجهة الضغط 59

12-3-1- الاسترخاء (Relaxation) 59
12-3-1-1- الاسترخاء التخيلي (Relaxation imaginaire) 60
12-3-1-2- الاسترخاء الذاتي (Le training autogène) 61
12-3-1-3- الاسترخاء التدريجي (Le relaxation progressive) 61
12-3-2- إعادة البرمجة الذهنية (La reprogramationmental) 61
12-3-3- التصور الذهني (Imagenrie mental) 61
12-3-4- استرخاء التغذية الرجعية الحيوية (La relaxation biofeed back) 61
12-3-5- التطعيم الانفعالي (Inoculation émotionnel) 61
خلاصة 63

الفصل الرابع

المراهقة

1- تمهيد 66
2- مفهوم المراهقة 67
3- أنواع المراهقة 68
4- أزمة المراهقة 69
4-1- أشكال أزمة المراهقة 70
4-2- العوامل النفسية الاجتماعية لأزمة المراهقة 70
4-3- مشاكل المراهقة 71
5- خصائص ومميزات المراهقة.. 74
6- حاجيات ومتطلبات مرحلة المراهقة 82
7- علاقة الأستاذ المربي بالمراهق 83
8- أهمية التربية البدنية والرياضية للمراهق 83
9- العلاقات الاجتماعية المختلفة للمراهق 85
خلاصة 88

الباب الثاني

الدراسة الميدانية

الفصل الخامس

طرق ووسائل البحث

1- المنهج المستخدم 92
2- مجالات الدراسة 92

2-1- المجال البشري 92
2-2- المجال المكاني 92
2-3- المجال الزمني 92
3- عينة الدراسة 93
3-1- وصف العينة 93
4- أدوات البحث 93
4-1- اختبار ليفينستان (levenstien) 93
5- الاستمارة الاستبيانية المقدمة إلى أساتذة التعليم المتوسط 95
6- وصف أدوات الإحصاء المستعملة 95
7- الدراسة الاستطلاعية 96
8 - الدراسة الرئيسية 97

الفصل السادس

عرض ومناقشة نتائج البحث

1- عرض وتحليل نتائج مقياس إدراك الضغط النفسي لمرحلة التعليم المتوسط 100
2- عرض وتحليل نتائج الاستبيان الموجه لأساتذة التربية البدنية و الرياضية 100

الفصل السابع

الاستنتاجات والاقتراحات

1- استنتاجات المحاور 154
2- مقارنة النتائج بالفرضيات 155
3- الاستنتاجات 158
4- الاقتراحات 159
الخاتمة 160

المصادر والمراجع

المصادر والمراجع باللغة العربية ....
المصادر والمراجع باللغة الفرنسية ....

الملاحق

الملحق رقم 1 الاستبيان المقدم للأساتذة ....
الملحق رقم 2 مقياس إدراك الضغط النفسي ....